

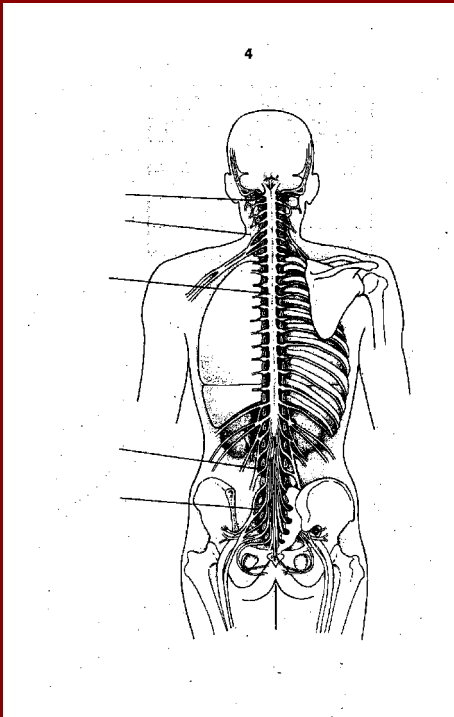
کمر درد

اپنا علاج خود کیجئے!

ڈاکٹر ماجد مشتاق

بک کانسٹورم

بالمقابل اقبال لائبریری، بک سٹریٹ، جہلم
فون نمبر: 0544-614977، پک: 0321-5440882
ای میل: showroom@bookcorner.com.pk
www.bookcorner.com.pk



بسم الله الرحمن الرحيم

پیش لفظ

آج کل بے شمار لوگ ناقص غذا، ماحولیاتی آلودگی اور دیگر کئی وجوہات سے کمر کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور چونکہ وہ کمر کے درد کی وجوہات سے ناواقف ہوتے ہیں۔ اور اکثر اوقات علاج کے لئے عام ڈاکٹروں سے رجوع کرتے ہیں۔ جس سے ان کی بیماری میں مزید پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ کمر کے درد میں مبتلا ہیں تو یہ کتاب آپ کے لیے نہایت مفید ہے۔ صحت کی طرف پہلا قدم درد اور اس کی نوعیت کو سمجھنا ہے۔ اگر آپ کو یہ علم ہو جائے کہ آپ کے ساتھ کیا پیش آرہا ہے اور اس سے آپ کی صحت پر کون سے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ تو درد کی شدت اور پریشانی میں کچھ نہ کچھ کمی ہوئی جائے گی۔

در اصل بیماری کی تشخیص ہو جائے تو علاج بہت آسان ہو جاتا ہے اور علاج سے عمل پر ہیرو بھی بذات خود ایک مکمل علاج ہے۔ کمر کے درد سے آپ کی زندگی پر کیا اثر پڑ سکتا ہے۔ کھیل پر کس طرح اثر انداز ہو سکتا ہے اور یہ

درد آپ کے مشاغل کو کس طرح متاثر کرتا ہے یہ ایسے سوالات ہیں جن کے جوابات کی تلاش آپ کو بھی ہوگی۔

یہ کتاب کمر کے تمام اقسام کے درد ان کی شناخت اور علاج پر مشتمل ہے۔ مزید آں ریزہ کی بڑی کادرد اعصاب اور جسم پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے۔ اس کتاب میں ایسے مفید مشورے دیئے گئے ہیں۔ جو کمر کے درد سے نجات میں مددگار و معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایسی ورزشیں اور تدابیر بتائی گئی ہیں جن سے کمر کا درد خواہ وہ ہلکا ہو یا شدید نوعیت کا ہو اس میں خاطر خواہ فرق پڑ سکتا ہے۔

جو لوگ کمر کے درد کی شکایت کرتے ہیں اور ایک عرصے سے اس میں مبتلا ہیں ان کے لیے یہ کتاب بے حد مفید ثابت ہوگی اور یہ کتاب عام لوگوں کے استفادہ کے لیے نہایت سادہ زبان میں مرتب کی گئی ہے۔

جو حضرات و خواتین کمر درد کی شکایت میں مبتلا ہیں۔ جہاں یہ درد ان کے فرائض کی ادائیگی میں ایک مسئلہ ثابت ہوتا ہے۔ وہیں کھیل میں بھی کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آج کل کمر کے درد کی شکایت عام ہو چکی ہے۔ یہ درد خواہ ہلکا ہو یا شدید نہایت اہمیت رکھتا ہے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہو کر جینا حرام کر دیتا ہے۔

وجوہات

درد کمر کی بے شمار وجوہات ہیں جن میں اغصالی کھنچاؤ سخت 'بھاری بھاری کام اور وزن کمر پر لادنا بیادوی وجوہات ہیں۔ جن کے اثرات رفتہ رفتہ ظاہر ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں نشوونما کے دوران جسمانی تبدیلیاں ریزہ کی ہڈی کے مروں کی نشوونما کوئی نفسیاتی یا جسمانی بھاری 'موروثی اثرات' کھیل گھر یا سڑک پر کسی حادثے میں پیش آنے والی چوٹیں 'حمل کے دوران تکالیف' کھڑے ہونے کی غلط پوزیشن 'مسلل آگے جھک کر کام کرنا' لیٹنے اور بیٹھنے کے غلط طریقے 'غیر متوازن خوراک' 'ذہنی دباؤ' درد یا بھاری کا خوف' انجینیں اور پریشائیاں 'نرم فوم کے غیر معیاری گدے' صوفے اور سیٹیں 'ورزش کی کمی اور کمزور اعصاب وغیرہ کمر درد کے بنیادی محرکات ہیں۔

اسی طرح غلط تصورات سے بھی کمر میں درد ہو سکتا ہے تاہم کمر کے درد کے جو اہم پہلو ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

- ۱۔ مروں کا پھسل جانا۔
- ۲۔ کمر کی نشوونما غلط انداز سے ہونا۔
- ۳۔ مروں کا مسلسل کھٹکے اور پھسلنے رہنا۔

- ۴۔ مردوں کی ترتیب میں بے ترتیبی پیدا ہو جانا۔
 - ۵۔ فٹ پاتھ پر بیٹھے نیم حکیموں کو اس علاج کا ہنر سمجھنا
 - ۶۔ فضول اور فارغ پیٹھے رہنا۔
 - ۷۔ بلاوجہ انکسرے کرانا۔
 - ۸۔ بھاری بوجھ کو غلط انداز سے اٹھانا۔
 - ۹۔ نشہ و بزم خاست کے غلط طریقے۔
 - ۱۰۔ کام کرتے وقت جھک کر ریڑھ کی ہڈی پر غلط انداز سے دباؤ ڈالنا۔
- دنیا میں جدید سائنسی تحقیقات کے حیرت انگیز اعداد و شمار کے مطابق بوڑھوں کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ دراصل بوڑھاپا آج کل نوجوانی میں ہی لوگوں پر حملہ آور ہو جاتا ہے اور ۳۵ سال سے ۴۰ سال تک کے افراد جوڑوں کے درد اور ریڑھ کی ہڈی کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ان میں بوڑھاپے کے آثار نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
- لیکن ایسے افراد کی کمی بھی نہیں ہے۔ جو طویل عمر کے باوجود آج بھی نوجوانوں سے زیادہ حسین و جمیل اور تندرست مند ہیں۔ اس کی وجہ دراصل یہ ہے کہ ایسے لوگ اپنی صحت کے متعلق بہت زیادہ احتیاط کرتے ہیں اور اچھی غذا کے ساتھ ساتھ اچھی حفاظتی تدابیر پر بھی عمل کرتے ہیں۔

آپ نے بے شمار ایسے لوکار اور لوکارائیں اور کھلاڑی دیکھے ہوں
گے جو کافی عمر کے باوجود بھی آج بالکل نوجوان نظر آتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق بڑھاپا اور اس کے اثرات کا تعلق انسان
کے خلیات اور جینز سے ہے اور یہی جینز اسے کنٹرول کرتے ہیں۔ بھر پٹی
معلومات کے عام ہو جانے کی وجہ سے انیسویں صدی کے شروع سے لے کر
اب تک ترقی یافتہ ممالک کے لوگوں کی عمر میں اوسطاً تیس برس تک کی عمر
کا اضافہ ہو چکا ہے۔

در اصل انسان میں ایک طویل عرصہ زندہ رہنے اور جوان رہنے کی
صلاحیت ہوتی ہے۔ جو لوگ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں وہ زیادہ چاک و چوبند
اور صحت مند رہتے ہیں۔ بلکہ جین کے علاقہ تبت میں تو جسمانی دیکھ بھال
وغیرہ کو تو ایک پوجا کی حیثیت حاصل ہے۔ اور وہ لوگ یوگا اور مختلف
مشتقوں کے ذریعے اور مختلف آسنوں میں ورزشوں کے ذریعے جسم کی
خصوصی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اور تمام اعضاء کو مناسب حالت میں رکھتے
ہیں۔ ایک تخیی لاما کا قول ہے کہ مت یعنی جسم روح کا مندر ہے اور اس جسم کو
جتنی اچھی طرح سے صحت مند اور خوبصورت بنایا جائے گا۔ روح اتنا ہی خوش و
خرم رہے گی۔

آپ نے دیکھا ہوگا آج کل کچھ افراد پر بے وقت کا بڑا حیا طاری ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ اٹھارہ بیس سال کے نوجوان کو بھی ایسی ہمدردیاں لگ جاتی ہیں جو صرف بوڑھے لوگوں کے ساتھ مخصوص ہوتی ہیں۔

ان نوجوانوں کے بال کم عمری میں سفید اور گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ اور کیلشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دل کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کی بیماری بھی حملہ آور ہو جاتی ہے۔ طبی ماہرین کی تحقیق کے مطابق یہ ساری علامات ایک جین کی وجہ سے نمودار ہوتی ہیں۔ اور اس جین پر کنٹرول پانے سے قبل از وقت بڑھاپے کے آنے کو نہ صرف روکا جاسکتا ہے۔ بلکہ ایک طویل عرصے تک جوانی کے مزے لیے جاسکتے ہیں۔

اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ ان بیماریوں کا اور وجوہات کا سدباب کیا جاسکے جو انسان کو قبل از وقت بڑھاپے میں مبتلا کر دیتی ہیں یا بڑھاپے میں تکالیف پہنچاتی ہیں۔ امید ہے کہ مستقبل میں ایسی ادویات تیار ہو جائیں گی جو طویل عرصے تک انسان کے اعصاب اور عضلات کو درست حالت میں رکھ کے انسان کی جوانی کا دورانیہ طویل کر کے اسی یا نوے برس تک کر دیں گی۔

اور انسان نہ صرف طویل عمری کا لطف اٹھا سکے گا بلکہ اس صحت
تقریبی کے ذریعے بے شمار بیماریوں پر قابو بھی پالے گا۔

جنیفر کے ساتھ ساتھ ہارمون بھی انسانی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں
جن لو جانوں میں ہارمون کی نشوونما میں کسی قسم کی کمی رہ جاتی ہے وہ جلد ہی
بوہا پے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں لیکن جب ان کے ہارمون کی کمی پوری کی
جاتی ہے تو نہ صرف ان عضلات اور اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں بلکہ بوہا پے
کے اثرات بھی تیزی سے زائل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

جب ان ہارمونز کی نشوونما میں کمی واقع ہوتی ہے۔ تو انسان کے جنسی
ہارمونز بھی متاثر ہوتے ہیں۔ لہذا ایسے افراد کو جب ہارمونز دیے جاتے ہیں تو
اس کے کافی بھر اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ متوازن
غذا بھی بہت ضروری ہے۔ جو لوگ روزانہ ایسی غذا استعمال کرتے ہیں جس
میں اٹھارہ ہزار تک حرارے ہوتے ہیں۔ یہ غذا زیادہ تر سبزیوں پھلوں
انج پھلیوں وغیرہ پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس سے کافی بھر نتائج بھر سامنے
آتے ہیں اور خوراک کے ذریعے بھی قبل از وقت حملہ آور ہونے والے
بوہا پے کو روکا جاسکتا ہے۔ لہذا وہ خوراک جس میں کم حرارے یا کیلوریز ہوتی
ہیں۔ صحت کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ کیونکہ بسیار خوری کا مطلب یہ ہے

کہ آپ بڑھاپے کو قبل از وقت دعوت دے رہے ہیں۔ لیکن کم عمر اور زیر تعلیم بچوں یا ایسی خواتین جو حمل کے مراحل سے گزر رہی ہوں کی خوراک میں کمی نہیں کرنی چاہیے۔

اس کتاب میں بے شمار ایسی درزشیں دی گئی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر اور متوازن غذا کے استعمال سے آپ انشاء اللہ تعالیٰ اپنی اچھی صحت سے لطف اندوز ہوں گے۔

امید ہے کہ یہ کتاب ایسے تمام حضرات و خواتین کے لیے جو کمر کے درد کا شکار ہیں۔ نہایت مفید ثابت ہوگی اور وہ اس کتاب میں دیئے گئے طریقوں کو اختیار کر کے کمر کے درد سے نجات پالیں گے۔ اور خوش و خرم زندگی بسر کریں گے۔ اور اپنے تمام مشاغل و فرائض اور کھیل نہایت خوش اسلوبی سے سرانجام دیں گے۔

خیر اندیش

ڈاکٹر ماجد مشتاق

اپر سکیم ڈیفنس لاہور

باب نمبر 1

ریڑھ کی ہڈی

ریڑھ کی ہڈی جسم میں مرکزی حیثیت کی حامل ہے۔ اس میں مردوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے۔ اور اعصاب بھی اسی کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں ہڈیوں کے مخصوص حلقے بنتے ہوتے ہیں۔ جن کے ساتھ پسلیاں مربوط ہوتی ہیں۔ اور حرام مغز کی شریانیں بھی ریڑھ کی ہڈی میں ہوتی ہیں۔

ہر مردہ مخصوص استخوانی نظام کا حامل ہوتا ہے۔ اور اس کی مخصوص شکل ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے درمیان اوپری حصے میں ایک مخصوص نگی نما شکل کے درمیان حرام مغز برقرار ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں مخصوص وقفے ہوتے ہیں جہاں سے ویدیں اور شریانیں جسم کے ساتھ منسلک ہوتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی ہی دماغ اور کھوپڑی کے ساتھ جسم کا رابطہ برقرار رکھتی ہے۔

مردوں کے ساتھ ملتے اور جوڑ ریزھ کی ہڈی کو متحرک رکھتے ہیں۔
اور آگے پیچھے جھکنے میں مدد دیتے ہیں۔

ہر مہرہ مخصوص شکل و صورت کا ہوتا ہے اور مخصوص کام کرتا ہے۔ مثال کے طور پر گردوں کے نزدیک سات مہرے ہوتے ہیں جو گردوں کی حفاظت بھی کرتے ہیں جبکہ گردن کے نزدیک والے مخصوص مہرے سر اور دماغ کا پانچ کلو کے لگ بھگ وزن اٹھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

سینے کے سامنے جو مہرے ہوتے ہیں وہ زیادہ حرکت نہیں کر سکتے۔
اور چونکہ پسیلوں کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ انہیں زیادہ چلک کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اور یہ مضبوط ہوئے ہیں ان مردوں کے ساتھ پسیلوں کا بنجرہ منسلک ہوتا ہے۔

بارہ پسیلیاں بارہ مردوں سے منسلک ہوتی ہیں۔ اسی طرح تمام ممالیہ جانوروں کی گردن کے سات مہرے ہوتے ہیں۔ مگر بعض جانوروں میں یہ تعداد مختلف بھی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر وہیل مچھلی جو سب سے بڑا ممالیہ جانور ہے۔ گردن سے محروم ہوتی ہے۔ مگر زرافہ جس کی گردن بہت لمبی ہوتی ہے۔ اور اس میں بیس مہرے ہوتے ہیں لیکن یہ بابت حیرت انگیز ہے۔ ان دونوں ہی جانوروں کے گردن کے نزدیک سات سات مہرے ہوتے

ہیں۔

انسان میں ان مردوں کی تعداد زیادہ بھی ہو سکتی ہے اور اس کے
مردے سات کی جائے آٹھ بھی ہو سکتے ہیں۔ آٹھواں مردہ آخری پبلی کی شکل
میں ہوتا ہے۔ لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کے جسم میں
بارہویں پبلی سرے سے موجود ہی نہیں ہوتی۔

کمر کے پانچ چار یا چھ مردے ہوتے ہیں۔ یہ مردے ذرا بڑے ہوتے
ہیں۔ کیونکہ یہ سر، کندھوں اور بدن کا بوجھ اٹھاتے ہیں اور نہ صرف یہ بوجھ
اٹھاتے ہیں بلکہ متحرک بھی ہوتے ہیں۔

آخری مردہ پیلوس (پیڑو) یا ہڈیوں کی ٹکون سے دھرتی ہوتا
ہے۔ ان مردوں کے ساتھ لمبی لمبی ہڈیوں کے لیور بھی ہوتے ہیں۔

عام طور پر ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی، متوازی اور منظم شکل کی
ہوتی ہے۔ ایک جانب سے یہ خاص ترتیب سے نظر آتی ہے اور پیڑو کے مقام
پر مکمل طور پر تشکیل پذیر ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ نہایت اہم حصہ ہے۔ جس
میں ہڈیوں کی مخصوص ٹکون سے حمل کے اختتام پر بچے کا سر باہر نکلتا ہے۔
اور اسی حصے کے اندر نظام اخراج و تولید کے اہم ترین اعضاء بھی ہوتے
ہیں۔ اس کے نیچے ریڑھ کی ہڈی کی دم ہوتی ہے جس کی لمبائی ایک انچ ہوتی

ہے اور اس پر تین چار نشانات سے ہوتے ہیں۔ یہ دم متحرک نہیں ہوتی۔ مگر
وکیلہ زوجیت کے دوران یا رفق حاجت کے وقت دباؤ سے متاثر ہوتی ہے۔ اور
بعد میں درو محسوس ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر مردوں کی ترتیب میں بے ترتیبی
آجائے تو یہ بے ترتیبی بھی درد کا باعث بن سکتی ہے۔

باب نمبر 2

مہرے

مہرے مخصوص شکل کے حامل ہوتے ہیں۔ اور ایک خاص ترتیب سے ایک دوسرے سے منسلک ہوتے ہیں۔ ان کے درمیان خلا بھی ہوتے ہیں۔ یہ حرام مغز کی وریدوں کی حفاظت کرتے ہیں اور مزید وریدوں کے لیے ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ بھی ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ یہ اپنے درمیان موجود شریانوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ مگر جب مردوں پر بیماری حملہ آور ہوتی ہے تو نہ صرف مردوں کی مٹاؤٹ پر اثر پڑتا ہے بلکہ شریانیں اور وریدیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔

بعض اوقات ریڑھ کی ہڈی کا درد سینے، پیٹ یا پسلیوں کے اندر محسوس ہوتا ہے اور انسان اس خدشے کا شکار ہو جاتا ہے کہ اس کا دل، پیچھڑے، گردے، معدہ (یا خاتون ہونے کی صورت میں رحم متاثر) ہے۔

باب ذمیر 3

اعصاب

مردوں کا عمل سمجھنے کے لیے ضروری ہو گا کہ ہم پہلے اعصاب اور ان کے کام کرنے کی نوعیت کو سمجھ لیں، اعصاب مختلف کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر بازوؤں کے اعصاب کبھی موڑنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ اسی مٹھی کا بند کرنا اور کھولنا بھی اعصاب سے ممکن ہے۔ بعض اوقات اعصاب جسم کے ایک حصے کی حرکت کے نتیجے میں دوسرے حصوں کو مضبوط رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر بوجھ اٹھاتے وقت بازو کے ساتھ بوجھ اٹھانے میں مدد دیتے ہیں اور کندھے کو کنٹرول اور طاقت مہیا کرتے ہیں۔ جبکہ دوسرے اعصاب انسان کے جسم کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

اعصاب درمیان سے موٹے اور مردوں کے درمیان باریک ہوتے ہیں۔ جہاں ہڈیاں باہم ملتی ہیں۔ اور ان کے ساتھ مرے شسلک ہوتے ہیں ان جوڑوں کے ساتھ اعصاب بھی نہایت صفائی کے ساتھ مربوط ہوتے ہیں۔

باب نمبر 4

نیم چمک دار ریشے (Ligaments)

یہ چمک دار ریشے مہروں کے علاوہ جسم کے دیگر تمام جوڑوں میں ہوتے ہیں۔ اور جب ان جوڑوں پر زیادہ دباؤ ڈالا جائے۔ تو یہ ٹوٹ جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب ٹخنے پر جوڑ کی چمک سے زیادہ اور ریشوں کی مچبائش سے زیادہ دباؤ ڈالا جائے تو یہ ریشے اس کھنچاؤ کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ اور اس کے بعد ٹوٹ کر سوجن کا شکار ہو جاتے ہیں یا ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ یہ ریشے ایک مخصوص عرصے تک اس تھکا کا شکار ہو کر سترے رہیں۔ دباؤ اور تھکا کے تحت یہ نرم ریشے شدید درد اور تکلیف کا باعث بن جاتے ہیں۔

آپ نے غور کیا ہوگا کہ پیدل جانے والے کے پاؤں سیدھے نہیں ہوتے بلکہ ان کے درمیان محراب نما خم ہوتا ہے۔ آرام طلب 'بیٹھ کر کام کرنے والے' یا دکان پر بیٹھے رہنے والے کے پیروں کی محرابیں یا خم ختم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح ریزہ کی ہڈی کا بھی رد عمل ہوتا ہے۔ ریزہ کی ہڈی کی درست حرکات اور غلط استعمال بھی اس پر اثر انداز ہوتا ہیں۔

ریزہ کی ہڈی میں مہروں کی بانہم مخالف ہڈیاں حفاظتی خول

(Cartilage) سے ڈھکی ہوتی ہیں۔

یہ حفاظتی خول حرکات و سکنات میں مدد دیتے ہیں اور تمام متحرک جوڑوں میں یہ پلک دار جھلی نما خول موجود ہوتے ہیں۔ جبکہ گھٹنوں کے ساتھ اضافی چپچپاں ہوتی ہیں جو حرکت کے دوران آسانی پیدا کرتی ہیں۔ اور مخصوص حد تک دباؤ داشت کرتی ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی میں یہ پلک دار خول ڈسک Disk کہلاتا ہے اور یہ دو

مروں (Vertebra) کے درمیان ہوتا ہے۔

باب نمبر 5

پگ دار جھلی یا حفاظتی خول (Disk)

یہ پگ دار جھلی ریڑھ کی ہڈی میں مخصوص اصول و ضوابط کے تحت موجود ہوتی ہے۔ یہ تھوڑی بڑی ہوتی ہے مگر اوپر سے نیچے آتے ہوئے اس کی موٹائی میں تبدیلی کی ہوتی جاتی ہے۔

ہر ڈسک (چھنی) کے مرکز میں ایک سخت جلی ہوتی ہے۔ اس کا مرکز Nucleus Pulposus کہلاتا ہے۔ اس کے ارد گرد ہڈی کے حلقے ہوتے ہیں جو Annulus Fibrosus کہلاتے ہیں۔ چھنی کی سطح ایک پیاز کی مانند تہہ دار اور لائسنوں والی ہوتی ہے۔

یہ حلقے اور لائسنیں اوپر والے مریے کو نیچے مریے سے ملائے ہیں۔ اور اس عمل میں یہ ترجیحے حلقے اور لائسنیں مدد دیتی ہیں۔ یہ حلقے مریوں کے حلقوں میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ اور دونوں جانب سے مریوں کی حرکت کو آسان اور متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ان کے اوپر والے ریشے چھنی سے منسلک ہوتے ہیں۔ جو زیادہ دباؤ بھی برداشت کرنے کی بھی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اگر انسان گر پڑے یا اسے

چوٹ لگ جائے تو اس کا فوری اثر سامنے نہیں آتا بلکہ بتدریج درد کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مروں کے ریشے اور چھپیاں اس جھینکے کو برداشت کر لیتی ہیں مگر ریشوں کی ٹوٹ پھوٹ کا اثر چند دن بعد سامنے آتا ہے۔ اور درد شروع ہو جاتا ہے۔

یہ چھپیاں اور ریشے ریزھ کی ہڈی کو کھوپڑی سے لے کر ہڈی تک باہم مربوط اور مضبوط رکھتے ہیں۔ اور نہ صرف مروں کو اکٹھا رکھتے ہیں بلکہ ان کے جوڑوں کو مضبوط رکھنے کا باعث بھی ہوتے ہیں۔

ریزھ کی ہڈی کے متوازی مروں کا تسلسل درمیانی خلاء اور ان کے ساتھ پیوست پٹھے درست حالت میں ہوں تو کمر میں تکلیف نہیں ہوتی۔ اور آگے پیچھے یادائیں بائیں بھٹکتا آسان ہوتا ہے۔

سرکس کی اوکا رانیں اور رقا صائیں اپنے جسم میں بہت زیادہ چلک رکھتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مسلسل ایسی حرکات سے ان کی ریزھ کی ہڈی میں اتنی چلک پیدا ہو جاتی ہے۔ کہ وہ اپنے جسم کو ریزھ کی مانند توڑنے موڑنے پر قادر ہو جاتی ہیں۔

مروں کی اس زنجیر کے درمیان حرام مغز ہوتا ہے اور اس کے سامنے مخصوص مہرے اور پیچھے مخصوص چھپیاں ہوتی ہیں۔

یہ چپیاں دباؤ اور جھکوں کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ دراصل ان کا عمل ایک ایسے عکس کی طرح ہوتا ہے جس پر چھلاگ لگائی جائے تو چوٹ نہیں آتی۔ ان میں مخصوص وزن اٹھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اور ایک پیشہ ور ویٹ لفٹر ۷۰ کلو گرام تک وزن اٹھا سکتے ہیں۔ یہ وزن ان کے مردوں پر ۷ کلو گرام کے حساب سے تقسیم ہو جاتا ہے

اگر ایک نوجوان شخص کو گھوڑے سے گرنے سے زخم آجائے یا وہ درخت سے پڑے کے بل گر پڑے تو اگر ریزہ کی ہڈی پہلے ہی سے متاثر شدہ ہو تو اب زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔ لہذا مردوں میں اتنی طاقت ہونی چاہیے کہ وہ بیرونی دباؤ کا سامنا کر سکیں مثال کے طور پر فرش سے جھنسل اٹھانے اور کھانسی کے تکلیف دہ دوروں سے بھی ریزہ کی ہڈی متاثر ہو سکتی ہے۔

جس طرح اسٹینج پانی جذب کر لیتا ہے اسی طرح چپیاں بھی پانی جذب کر سکتی ہیں۔ یہ ریزہ کی ہڈی کے حرکت کرنے سے پانی جذب اور خارج کرتی ہیں۔ اور پانی جذب کرنے کی صلاحیت سے اس کی طاقت زیادہ موثر ہو جاتی ہے۔ اگر یہ چپیاں بالکل ہموار ہوں تو یہ باقی مردوں کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔

مخلول آہستہ آہستہ جذب اور خارج ہوتا ہے دن کے وقت جب ہم کھڑے ہوتے ہیں تو ہمارے ایک سینٹی میٹر تک اوپر نیچے ہوتے رہتے ہیں۔

مگر رات کے وقت جب آرام کرتے ہیں تو یہ ذخیرہ عام طوالت کی رہ جاتی ہے۔ آپ اس کا اندازہ کرنے کے لیے کسی جاگتے ہوئے آدمی کا قد اور اس کے سونے کے بعد اس کا قد پیمائش کر کے کر سکتے ہیں اس پیمائش میں دو سینٹی میٹر کا اختلاف پایا جائے گا۔ کشش ثقل بھی قدرے اثر انداز ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ خلا بازوں کا قد خلا میں 314 انچ زیادہ ہو جاتا ہے۔

بچوں کی چھینٹوں میں ۹۰ فیصد پانی ہوتا ہے اور ۷۰ برس کی عمر میں ۷۰ فیصد پانی ہوتا ہے کیونکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ریزہ کی ہڈی میں پلک کم ہوتی جاتی ہے اور چھینٹیں سکڑنا شروع ہو جاتی ہیں اس لیے لاڈھے لوگوں کے قدم میں کمی واقع ہو جاتی ہے لاڈھوں کی ریزہ کی ہڈی میں ۲۳ فیصد چھینٹیں ہوتی ہیں جبکہ ریزہ کی ہڈی کی اوسط لمبائی ۶۰ سینٹی میٹر (سائز ۲۳ انچ) ہوتی ہے جس میں ۶ انچ یا ۱۵ سینٹی میٹر چھینٹیں ہوتی ہیں جو بوجھنے کے بعد سائز ۶ انچ یا ۱۶ سینٹی میٹر ہو جاتی ہیں۔ یہ چھینٹیں رات کو بڑھ جاتی ہیں اور دن کو کم ہو جاتی ہیں ان چھینٹوں میں مخلول متحرک رہتا ہے۔

زخمی ہو جانے کی صورت میں اس مخلول کی مقدار تبدیل بھی ہو جاتی ہے اور اس میں پلک اور طاقت کم ہو جاتی ہے اور یہ صورت حال یا تو مروں میں سوجن پیدا کر دیتی ہے یا پھر مرے سکڑ جاتے ہیں۔ اس مخلول میں

تبدیلی دراصل جھلی کی وجہ سے ہوتی ہے جو چھنی کو بڑی سے جدا رکھتی ہے اور
یہی جھلی خون کو پلازما بھی فراہم کرتی ہے تاکہ چھنی صحت مند رہے۔ اس جھلی
کے بغیر مرے متاثر ہوتے ہیں۔ کھلی فضا میں سونے سے اس جھلی کو تقویت
ملتی ہے اور اگر مرے متاثر ہو جائیں تو کچھ وقت آرام کرنے سے مروں کی
مرمت نظام فطرت کے تحت از خود ہو جاتی ہے۔

حرام مغز

حرام مغز دراصل دماغ ہی کی ایک ذیلی شاخ ہے جو ریڑھ کی ہڈی کے اندر برقرار رہتی ہے۔ علوم روحانیت کے ماہر حرام مغز کو روحانی طاقت کا ایک سرچشمہ تصور کرتے ہیں اور اسے سر پینٹ پاور یا اگنی کا نام دیتے ہیں۔ ان کے نزدیک یہ ایک خولیدہ طاقت اور صلاحیت ہے۔ جو اگر بیدار ہو کر انسان کے کنٹرول میں رہے تو وہ محیر العقول کارنامے سر انجام دے سکتا ہے۔

حرام مغز ریڑھ کی ہڈی کے اندر برقرار ہوتا ہے اس کے اندر بے شمار وریڈیں داخل ہوتی اور باہر نکلتی ہیں۔ اور جس مقام سے وریڈیں داخل ہوتی ہیں۔ اس مقام کو وینٹروٹ کہتے ہیں۔

حرام مغز تین تھوں کے اندر لپٹا ہوا ہوتا ہے یہ تھیں نہایت حساس ہوتی ہیں۔ اور ان تھوں کو ایک خاص قسم کا محلول ایک دوسری تھ سے جدا کرتا ہے۔ ان تھوں کے اندر حرام مغز نہایت آسانی کے ساتھ ریڑھ کی ہڈی میں نقل و حرکت کر سکتا ہے۔

جب ہم آگے کی جانب گردن جھکاتے ہیں تو حرام مغز بھی آگے کی

طرف بہتا ہے اور پاؤں سینٹی میٹر تک آگے چلا جاتا ہے۔ حرام مغز کی شریا میں پک ڈال ہوتی ہیں۔ اور آسانی سے حرکت کر سکتی ہیں۔ اس لیے جب گردن کو اچانک حرکت دی جائے تو ریڑھ کی ہڈی میں گرم گرم لہریں اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔

حرام مغز کے ساتھ خون کی ایک بڑی جھیلی ہوتی ہے جس میں شریا میں اور ویدیں نیچے سے اوپر تک ریڑھ کی ہڈی میں چلتی ہیں۔ یہ ویدیں اور شریا میں نہایت اہم ہیں۔ کیونکہ حرام مغز کا خون کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے۔ لیکن کئی دفعہ خون حرام مغز میں داخل ہو کر اس کے خلیات کو متاثر کرتا ہے اور یہ کام کرنا چھوڑ دیتی ہیں۔ لیکن ریڑھ کی ہڈی کے اندر موجود رگیں اس قسم کے نقصان کی طلافی فی الفور کر لیتی ہیں۔

کمر درد کی اقسام

کمر کا درد مختلف طریقوں سے ظاہر ہوتا ہے۔ درحقیقت آپ کی کمر بھی بالکل اسی طرح درد کرتی ہے جس طرح لوہوں کی۔ کمر درد کی بے شمار اقسام ہیں۔ یہاں مختلف اقسام کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ جن سے آپ کو اپنی کمر کے درد کی تشخیص کرنا آسان ہو جائے گا۔

کمر کا درد مختلف وجوہات سے ہوتا ہے جس میں سب سے پہلے تو ریڑھ کی ہڈی کی ہماریاں شامل ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹی بی بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کئی دیگر ہماریاں بھی مردوں کے جوڑوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ ہماریاں ہڈیوں اور حرام مغز کو متاثر کرتی ہیں۔ مگر ٹی بی وغیرہ ایسی ہماریاں ہیں جو ایک فیصد سے بھی کم لوگوں کو ریڑھ کی ہڈی کے درد میں مبتلا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

اگر ایک کار کا انجن خراب ہو جائے تو اسے ایک فنی نقص سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح جسم کا اور خصوصاً ریڑھ کی ہڈی کا انجن حرام مغز ہے۔ جب حرام مغز میں کوئی تکلیف ہو تو یہ تکلیف ریڑھ کی ہڈی کی تکلیف کا موجب بن

جاتی ہے اور کمر درد کی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور پر لوگ کمر کے درد کو ہماری نہیں سمجھتے۔

کمر کے درد کی مخصوص علامات ہوتی ہیں۔ اور ان علامات کی بناء پر ہی کمر درد کے لیے مفید علاج تجویز کیا جاسکتا ہے۔ اگر کمر میں اس قدر شدید تکلیف ہو کہ آرام کے اوقات میں بھی کمر درد جاری رہے اور کروٹ ہلنے اور کسی بھی انداز سے لیٹنے سے درد میں کمی واقع نہ ہو تو درد کم کرنے کے لیے ایسی حرکات سے چٹا شد ضروری ہے جو درد میں اضافے کا باعث بن سکتی ہیں۔

کمر میں دو قسم کا درد ہوتا ہے۔

۱۔ تاکا درد

۲۔ سکڑنے کا درد

یہ دونوں درد مختلف علامات رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ بائیں طرف جھکے ہوئے دائیں طرف تکلیف محسوس کرتے ہیں تو یقیناً آپ کی گردن کے دائیں جانب کوئی ایسی چیز ہے جو بائیں جانب جھکنے پر ریڑھ کی ہڈی کو زخمی کرتی ہے۔ اس طرح کا درد سخت اور کچھے ہوئے مہروں کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اگر دائیں جانب جھکیں اور درد بھی دائیں جانب ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ دائیں جانب کوئی چیز ایسی ہے جو آپ کو تکلیف دے رہی ہے۔ یا تو کوئی رگ دب جاتی ہے یا پھر کوئی چیز ریزہ کی ہڈی کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔

عین ممکن ہے کہ یہ رکاوٹ کسی مہرے کی تبدیل شدہ شکل یا اس کی کوئی کھسکی ہوئی چٹنی ہو۔

باب 8

درد

درد کیا ہے ؟ اس کی تشریح کرنا آسان نہیں ہے۔ کیوں کہ درد نظر نہیں آتا۔ درد کی پیمائش نہیں کی جاسکتی۔ درد کی شدت مانپنے کے لیے کوئی آلہ ایجاد نہیں ہو سکا۔ اور نہ درد کا کسی دوسرے درد سے موازنہ ہی کیا جاسکتا ہے۔ بلکہ کسی اور درد کے ساتھ درد کا موازنہ کرنا اور اسے دانت کے درد کان کے درد، آنکھ کے درد وغیرہ سے تشبیہ دینا ہی بے معنی بات ہے۔

جب درد شدت اختیار کرتا ہے تو سانس تیز چلتی ہے۔ نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ چہرے پر کرب کے آثار نمودار ہو جاتے ہیں۔ مریض کی حرکات و سکنات یا تیز درد کی لہریں درد کے منبع اور درد کی سمت کی طرف راہنمائی کرتے ہیں۔ بعض اوقات شدید درد کی صورت میں قے یا سہیہ بھی ہو سکتا ہے۔

تیز درد سے کپکپاہٹ بھی طاری ہو جاتی ہے۔ اس طرح کا شدید درد

کمر میں یا گردے میں ہوتا ہے۔

جب درد سلگتا ہوا 'چھتا ہوا' چر کے لگتا ہوا 'یا گرم دسر د محسوس ہو تو نرہذ کے راستے میں کسی جگہ ضرور کوئی زخم یا رکاوٹ ہوگی۔ جو اس شدید درد کا باعث بن رہی ہوگی۔ کسی رگ میں رکاوٹ کی وجہ سے بعض اوقات کئی بازو یا انگلیوں میں تیز ٹپٹپٹاہٹتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ اس طرح کئی دفعہ بدن کے کسی حصے میں سوجن ہو جاتی ہے۔ یا سوجن کے بغیر ہی چھوٹے سے درد محسوس ہوتا ہے۔

جب کسی جوڑ میں درد محسوس ہوتا ہے یا کسی عضو بازو یا ٹانگ ہلانے میں وقت محسوس ہو رہی ہو تو اس حرکت کی راہ میں کوئی چیز مانع ہے۔ اور یہ چیز درد یا درد کے بغیر بھی ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی عضلات میں تناؤ سا محسوس ہوتا ہے۔

کوئی کام کرنے کے بعد یا آرام کے اوقات میں بھی اکثر ریزھ کی ہڈی میں کھنچاؤ طبیعت کو ناگوار لگتا ہے۔

کچھ افراد کے جوڑ آسانی سے حرکت کر سکتے ہیں اور وہ مکمل طور پر آگے اور پیچھے جھکنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کیوں کہ ان کی ریزھ کی ہڈی ایک مخصوص شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اور چند ایک مہرے زخمی ہونے کے بعد

درست ہو کر اسی شکل میں ڈھل جاتے ہیں۔

جب ٹخنے پر چوٹ لگتی ہے تو سوجن ظاہری ہو جاتی ہے۔ دراصل سوجن بھی مرمت کا ایک طریقہ ہے۔ ٹخنے پر معمولی سی چوٹ بھی چلنا دو بھر کر دیتی ہے۔ لیکن اگر تھوڑا بہت چلنے کی کوشش کی جائے تو آہستہ آہستہ یہ تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر اس جوڑ کو حرکت نہ دی جائے تو چلنا ممکن نہیں ہوتا۔

ابتدائی سطح پر مشق اور بنیادی حرکات ضروری ہوتی ہیں لیکن جب علاج کر لیا جائے تو چلنا زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جب پاؤں میں موج آ جاتی ہے۔ تو ریشے کھینچ کر دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس کے لیے مالش ضروری ہوتی ہے۔ اگر تھو ختم کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ تو درد قرار رہتا ہے۔ یہی اصول ریزہ کی ہڈی کے لیے بھی اختیار کیا جاتا ہے۔

جب یہ درد کھینچاؤ کی صورت اختیار کر لیتا ہے تو عام طور پر انسان دباؤ ڈالنے سے ڈرتا ہے اور یہ درد مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے لہذا درد کو ختم کرنے کے لیے ورزش اور حرکت بہت ضروری ہے۔

ریزہ میں کھوپڑی سے ریزہ کی ہڈی کے آخری سرے تک بھی درد ہوتا ہے یا ریزہ کے ایک طرف بھی درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات ریزہ

کی ہڈی کے درمیان بھی درد ہوتا ہے کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ صرف ایک غبرہ متاثر ہوتا ہے مگر باقی بھی اس کے ساتھ شامل ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ جب عور میں آگ جلتی ہے تو اس کی حدت چاروں طرف محسوس ہوتی ہے۔ اسی طرح جب رگوں میں درد ہوتا ہے تو یہ درد دوسرے حصوں میں بھی محسوس ہوتا ہے متاثرہ حصوں کے ارد گرد کے پٹھے اور اعصاب بھی کھینچ جاتے ہیں اور مروں کا درد عضلات میں محسوس ہوتا ہے۔ جس طرح پیٹ کے فچلے حصے میں واقع جوڑوں کا درد اکثر اوقات معدے میں محسوس ہوتا ہے۔

یہ درد تناؤ کی وجہ سے ہوتا ہے اور یہ تناؤ قنوں کے ساتھ یا مسلسل جاری رہتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ ایک پیچیدہ بیماری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اکثر اوقات معمولی چوٹیں فراموش کر دی جاتی ہیں مگر ان چوٹوں کے اثرات بعد میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اور تازہ چوٹوں کے ساتھ مل کر درد میں اضافے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔

مروں کا تناؤ چھوٹے موٹے کاموں کے دوران اور مختلف حرکت و سکنت کے دوران محسوس کیا جاسکتا ہے۔ اس میں مرے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں اور مروں کے جوڑوں میں شدید درد ہوتا ہے۔

باکسروں کو خاص طور پر یہ تاکید کی جاتی ہے کہ وہ ننگے ہاتھ مکھابی

نہ کریں۔ کیونکہ انگلیوں زخمی ہو کر فوراً ٹھیک تو ہو جاتی ہیں مگر بعد میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی میں درد ہو تو ضروری ہے کہ تھکا ختم کرنے کی مشقیں کی جائیں۔ یہ مشقیں رگاساؤں اور پیالو نواز کے لیے بھی ضروری ہیں اسی طرح جو لوگ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرتے ہیں ان کے لیے بھی یہ مشقیں ضروری ہیں۔

اگر یہ مشقیں بے سود ثابت ہوں تو پھر فزیو تھراپی ضروری ہو جاتی ہے۔

مہروں کا تناؤ

جب ایک مہرہ حد سے زیادہ تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے تو پھر اس میں شکست و رخت نمودار ہوتے ہیں۔ اور مہرہ زخمی ہو جاتا ہے۔ جب ایک مہرہ تناؤ کا شکار ہو کر زخمی ہو جائے تو اس کو صحت یاب ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے۔

تناؤ کیا ہے؟ اور اس کی علامات کیا ہیں۔ جب ہم کوئی ایسا کام کریں جس میں تناؤ عام حد سے آگے بڑھ جائے تو ہمارے جسم کے کسی حصے میں درد ہو شروع ہو جاتا ہے جو ہمیں خبردار کرتا ہے کہ تناؤ خطرناک حدود کو چھو رہا ہے۔ اور ہم فی الفور اس پوزیشن میں تبدیلی پیدا کریں۔

اس طرح کا درد عام طور پر گردن یا ریڑھ کی ہڈی میں ہوتا ہے۔ جو از حد زیادہ تناؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔

جب کوئی شخص ہنر پیشے والی کرسی پر کچھ دیر مسلسل بیٹھا رہے اور

ٹی وی، کمپیوٹر یا کسی کھیل کے دیکھنے میں منہمک ہو تو اسے ریڑھ کی ہڈی میں کمر کے نچلے حصے میں پیلوں کے پاس تھکا اور درد محسوس ہوگا۔ اس درد کو زائل ہونے میں کم از کم دو تین گھنٹے لگتے ہیں۔

اسی طرح وہ حضرات جو میز پر آگے کی طرف جھکے ہوئے بیٹھ کر کام کرتے رہتے ہیں۔ ان کو مسلسل کچھ وقت اسی طرح بیٹھنے سے اعصاب میں کھنچاو محسوس ہوتا ہے۔ اور گردن آگے جھکائے رکھنے سے درد ہوتا ہے۔ اسی طرح مسلسل لکھتے رہنے سے یا ٹائپنگ سے بازو، انگلیوں اور عام طور پر کندھوں کے عضلات میں تھکا اور درد محسوس ہوتا ہے۔

انسان اپنی نشست کے لیے جو مخصوص انداز اپنا لیتا ہے اس میں یا تو وہ اطراف کی جانب یا سامنے کی جانب جھکا رہتا ہے یا پھر اسے اپنے کام کی نوعیت کے لحاظ سے جھکے رہنا پڑتا ہے ایسے افراد میں سیکرٹری، فکری، کمپیوٹر آپریٹر اور ڈرائیور وغیرہ شامل ہیں۔

مسلسل جھکاؤ سے بھی تھکائی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور درد ہمیں خبردار کرتا ہے مگر عام طور پر تھکاؤ کے اس احتجاج کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ لہذا ریڑھ کی ہڈی اور گردن میں تکلیف کے یہ معمولی اثرات رفتہ رفتہ

ایسی بھی ایک صورت اختیار کر لیتے ہیں کہ اس کا علاج اس لیے ممکن نہیں ہوتا۔
کہ وہ وجوہات جن کی بناء پر یہ بتاؤ اور شدید درد پیدا ہو اور قرار ہوتی ہیں اور ان
پر توجہ نہیں دی جاتی۔

جب ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف درد کی علامات نمودار ہو جائیں اور
مروں کی شکل میں غیر فطری تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں تو اس وقت اس کا
فی الفور نوٹس لینا چاہیے۔ یہ درد شروع میں مسلسل وقفوں کے ساتھ ہوتا
ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے مہرے یا تو آہستہ آہستہ متاثر ہوتے ہیں یا پھر
اچانک کمزور ہو کر شدید درد کا موجب بن جاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں ایک
بنیادی دفاعی نظام موجود ہوتا ہے۔ جو اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کی ہر
ممکن کوشش کرتا ہے۔ مگر مروں کو صحت یاب اور فعال ہونے میں ایک
طویل مدت لگتی ہے۔

آرڈر دی ان دونوں اقسام کی تشخیص ہو جائے تو علاج میں آسانی رہتی

ہے۔

۱۔ ریڑھ کی ہڈی کا درد

۲۔ مروں کا متاثر ہونا

ریڑھ کی ہڈی کا علاج آسان ہے مگر عمر بھر رتی بچی اپنی جگہ پر آتے ہیں اور ان کی مرمت کے لیے کافی وقت درکار ہوتا ہے پھر دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مردوں میں ہمداری دریافت کرنا بھی خاصا مشکل کام ہے۔ اور یہ کام صرف آرٹھروپیک ماہرین ہی بھر انداز میں کر سکتے ہیں۔ مگر ہمارے لوگ اس ہمداری کی تشخیص اور علاج کے کثیر اخراجات کے متحمل نہیں ہو سکتے۔ وہ زیادہ سے زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔ کہ ریڑھ کی ہڈی کے درد کے خاتمے کے لیے حفاظتی تدابیر پر عمل کریں۔

ریڑھ کی ہڈی کی قلعہ پوزیشن مردوں پر حد سے زیادہ دباؤ اور غیر معمولی تھکاؤ ان کی حرکات کے دائرے پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

اگر مردوں میں درد ہو اور ان میں مناسب چلک نہ ہو تو انھیں بیٹھنے کی پوزیشنوں میں مناسب تبدیلی سے مردوں کو آرام اور تقویت مل سکتی ہے۔ درد کی علامات ظاہر ہوتے ہی اس طرح کے اقدامات پر عمل ناگزیر ہو جاتا ہے۔ تاہم ان اقدامات سے اور دنیا بھر کے ماہرین کے مشوروں سے بھی حد سے زیادہ کھینچ جانے والے مردوں کو دوبارہ ان کی اصل حالت پر لانا ممکن نہیں ہوتا۔

اس درد سے نجات کے لیے کچھ مخصوص تیز انجکشن البتہ کسی حد تک سود مند ثابت ہوتے ہیں۔ جب ریڑھ کی ہڈی کا علاج ہو رہا ہو تو گردن یا ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ حفاظتی معاون اشیاء باندھی جاتی ہیں جو کالر اور کار سیٹ کہلاتی ہیں۔

ہلکی پھلکی ورزش سے ریڑھ کی ہڈی کو مدد ملتی ہے لہذا انہوں ' کمرھوں گردن اور بازوؤں کی ورزشیں بھی اس ضمن میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان ورزشوں سے مردوں میں پلک پیدا ہوتی ہے اور مرے ثبوت انداز سے حرکت کرتے ہیں۔

کچھ ورزشیں ریڑھ کی ہڈی کو بھی تقویت پہنچاتی ہیں۔ یہ مخصوص ورزشیں Isometric کہلاتی ہیں۔ اور ان کا مقصد عام ورزشوں سے مختلف ہوتا ہے۔

جب کہ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کے لیے معاون چیزیں Collars اور Corsets آر تھوپیدک سرجن تجویز کرتے ہیں۔ مگر اسے ایک مکمل علاج نہیں سمجھا جاسکتا۔

بعض علامات کچھ جوڑ بھست ڈھیلے اور کچھ بہت سخت ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اس صورت حال کا شکار ہو جائیں تو علامات فی الفور ظاہر ہوتی ہیں۔ اور

لہذا نئی علاج شروع ہو جاتا ہے۔ مگر یہ علاج اس وقت تک غیر موثر رہتا ہے جب تک ڈھیلے اور سخت مہروں کا علاج بیک وقت شروع نہ کیا جائے۔ اس علاج کے لیے کسی خصوصی ماہر کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ متاثرہ مہرے ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

باب نمبر 10

ریڑھ کی ہڈی کی بناوٹ

ریڑھ کی ہڈی جسم میں ایک شہتیر کی حیثیت رکھتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی بناوٹ کے لحاظ سے مختلف اقسام کی حامل ہوتی ہے ریڑھ کی ہڈی کی بناوٹ مہروں کی شکل گول خالی چھپنے ہوئے سے تشکیل پذیر ہوتی ہے۔ کچھ مہرے زیادہ کھنچے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور کچھ کم تنوکا کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ نقص ایک ٹانگ چھوٹی اور ایک بڑی ہونے کی صورت میں پیدا ہوتا ہے بے شمار لوگ اسی میں مبتلا ہیں۔ اور ٹانگوں کا اختلاف مہروں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

کھسکے ہوئے مہرے ریڑھ کی ہڈی کی زنجیر کو ٹیڑھا کر دیتے ہیں بعض اوقات ریڑھ کی ہڈی دو مہروں کے درمیان چپنی کے باہر کی جانب کھسک جانے سے ٹیڑھی ہو جاتی ہے مگر ایسا صرف حادثات کی صورت میں ہوتا ہے۔

باب 11

اچانک یا وقفوں کا درد

وقفوں کا درد در حقیقت درد کی مسلسل اقسام کا پیش خیرہ ہوتا ہے۔ یہ درد چند دنوں یا ہفتوں تک قائم بھی ہو جاتا ہے مگر اس کے اثرات تادیر باقی رہتے ہیں۔

یہ درد گردن یا ریڑھ کی ہڈی کے زیریں جانب ہوتا ہے اور اس دوران ریڑھ کی ہڈی میں کوئی چیز حرکت کرتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ جب کہ اچانک درد کہیں بھی پھٹنے پھڑتے 'کام کالج کرتے گاڑی چلاتے' حالت میں یا مسز پر وظیفہ زوجیت ادا کرتے ہوئے شروع ہو سکتا ہے۔

اس صورت میں چند دن مکمل طور پر مسز میں آرام کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ درد کھانسنے، چھینکنے اور تیز تنفس سے زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ لہذا آپ کو اس دوران آرام سے ساکت رہنا چاہئے ہیں مگر بے حس و حرکت رہنے کے دوران بھی یہ درد برقرار رہتا ہے۔ چونکہ پوزیشن بدلتا ضروری

ہوتا ہے۔ اس لیے آپ کو نہایت احتیاط سے کروٹ بدلتا پڑتی ہے۔
شرع میں یہ درد ریزہ کی ہڈی کے ایک طرف محسوس ہوتا ہے۔
مگر پھر ریزہ کی ہڈی میں مکمل طور پر یہ درد سرایت کر جاتا ہے۔ اور اس کے
بعد اس کا دائرہ گردن اور کندھوں تک پھیل جاتا ہے۔

چند دن بعد درد کی شدت میں آہستہ آہستہ کمی واقع ہونا شروع
ہو جاتی ہے۔ اور اس کے بعد چلنا پھرنا بھی ممکن ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ درد چند دن
کے وقفے کے بعد پھر انگڑائی لے کر بیدار ہو جاتا ہے اور چند دن تکلیف دینے
کے بعد پھر کروٹ بدل کر سو جاتا ہے۔

پہلی دفعہ ہونے والا درد کا حملہ نہایت شدید ہوتا ہے اور اسے
برداشت کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ مگر اس کے بعد ہونے والے حملے زیادہ شدید
نہیں ہوتے مگر کئی دفعہ بعد میں ہونے والے حملے مختلف النوع اور شدید بھی
ہو سکتے ہیں۔

دقنوں کے درد کا دورانیہ چند دنوں 'چند ہفتوں' چند مہینوں یا چند
سالوں کی طوالت پر مشتمل ہوتا ہے۔ اور اس کے بعد اس درد سے نجات مل
جاتی ہے۔

یہ درد اپنا دورانیہ بڑھاتا رہتا ہے۔ اور علاج سے درد کی جائے

صرف احساس درد ختم ہوتا ہے۔ اور درد کہیں منجمد ہو کر رہ جاتا ہے۔

اس درد کا دائرہ کار ریڑھ کی ہڈی تک ہی محدود ہی نہیں رہتا بلکہ یہ درد بازوؤں، کندھوں، پستانوں، چھاتی اور پیٹ پر بھی اپنے چرچاڑ لیتا ہے اور ہفتوں یا مہینوں کی مخصوص مدت کے بعد اپنی نوعیت اور شدت کے مطابق رفتہ رفتہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس طرح کا درد بعض اوقات پیڑ کے اٹھار یا اس کے ایک جانب بلکے بلکے انداز سے بھی محسوس ہوتا ہے۔

باب 12

کھسکے ہوئے مہرے

مہرے در حقیقت کھسکتے نہیں مگر بہت زیادہ سوجن سے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔ اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے اور اس سے عضلات بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ مہرے دباؤ سے مڑ بھی جاتے ہیں۔ درو کی یہ قسم Pain of Slipped discs کہلاتی ہے۔ یہ درد شدید نوعیت کا ہوتا ہے۔ اور حرکت کرتے ہوئے مہروں میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے اور ان کی حرکت کا دائرہ محدود ہو جاتا ہے۔

مہرے سوجن کا شکار ہو کر اطراف سے پھٹ جاتے ہیں اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چند دن بعد درد کا یہ شدید حملہ ختم ہو جاتا ہے۔ کیس یاد انوں نے اس درد کی وجوہات جھلی اور چمپی میں کیا ہی تبدیلیاں اور ایک خاص قسم کا تیزاب بتایا ہے۔ مگر مسلسل ہاتھ سے کام ' مزدوری ' گھریلو خواتین کا گھریلو کاموں کے دوران بار بار جھکے رہنا ' ایک جھکے سے بھاری بوجھ اٹھانا ' اپنا ک زیادہ طاقت استعمال کرنا ' بھی ایسے اسباب ہیں جن سے

مہرے متاثر ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ درد چند دن بعد ختم ہو جاتا ہے۔ مگر مہروں کی تبدیلی و پراگشت ہوتی ہے۔

مگر کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مہروں میں سوجن نہیں ہوتی اور مہروں کی درمیانی چھینیاں شدید دباؤ کا شکار ہو کر ٹوٹ جاتی ہیں۔ اور پھر ان کی کرچیاں ریڑھ کی ہڈی کے علاوہ حرام مغز کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ حتیٰ کہ یہ Nerve Root کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ ایسی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فی الفور آرٹھروپیک سرجن سے رابطہ کرنا ضروری ہوتا ہے تاکہ مہروں کے شدید دباؤ کو ختم کیا جاسکے۔ اس درد کی علامات یہ ہیں۔

۱۔ پیشاب پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔

۲۔ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ ریڑھ کی ہڈی میں درد کے مقام کے ارد گرد کی جگہ سن ہو جاتی ہے۔

اگر ایک چھتی کے گلے دو مہروں کے درمیان سے مکمل طور پر نکل جائیں تو مہرے آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ اور بہت زیادہ پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ درد ریڑھ کی ہڈی کی جائے ارد گرد کے عضلات میں زیادہ محسوس ہوتا ہے یہ درد بھی علاج سے یا بغیر علاج کے ہی چند ہفتوں یا مہینوں کی

مدت میں خود خود زائل ہو جاتا ہے تاہم سر جن سے رابطہ ضروری ہوتا ہے اگرچہ ہزاروں اشخاص میں سے کبھی ایک ہی کی سرجری کی ضرورت پیش آتی ہے لیکن جب سرجری کا مشورہ مل جائے تو اس میں قطعی تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ تاخیر سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

سرجری کی وجوہات:

- ۱۔ ریزہ کی ہڈی میں ناقابل برداشت درد ہونا۔
- ۲۔ شدید ٹیسس انحصار۔
- ۳۔ درد کے لگاتار شدید حملے
- ۴۔ عضلات کا شدید تناؤ۔
- ۵۔ ریزہ کی ہڈی کے زیریں جانب سخت تکلیف
- ۶۔ پیشاب پر قابو نہ رہنا۔

زخم اور حادثات

اس صورت میں زردی میں درد رہتا ہے جلد متاثر ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں پہ چوٹ آجائے کی صورت میں درد محسوس ہوتا ہے۔ جسم میں سخت چوٹیں آتی ہیں۔ اور درد ہوتا ہے۔ یہ درد ریزہ کی ہڈی کو متاثر کرتا ہے اور

کئی دفعہ مہروں کی پوزیشن میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ اور درد شروع ہو جاتا ہے۔

تٹاؤ سے درد

مہروں کے تٹاؤ سے بھی ریڑھ کی ہڈی میں درد شروع ہو جاتا ہے اس درد والی کچھ مرے جام ہو جاتے ہیں۔ یہ درد اچانک جھکنے سے شروع ہو سکتا ہے۔ مثلاً آپ اچانک جھک کر فرش سے کوئی چیز اٹھانے لگے یا تسمہ باندھنے لگے تو اچانک درد شروع ہو گیا مرے بالکل اسی انداز سے جام ہو جاتے ہیں جیسے کوئی دراز پھنس جاتی ہے۔

یہ درد ریڑھ کی ہڈی میں یا پیلو س کے دو جوڑوں Sacro-iliac joints میں ہو سکتا ہے۔ اس کا علاج کرتا ہے آسان ہے۔

باب نمبر 13

سلگتا ہوا درد (Inflammation)

یہ درد ریزہ کی ہڈی کے جوڑوں میں ہوتا ہے۔ گردن میں سلگھٹ سی محسوس ہوتی ہے عام طور پر یہ درد صبح کے وقت شروع ہوتا ہے اور آرام کے وقت بھی اس کی شدت میں کمی نہیں آتی۔

علاج

اس کے علاج کا انحصار درد کی نوعیت پر ہے تاہم اس کتاب میں چند ایسی تکنیکیں بتائی گئی ہیں۔ جو اس کے لیے نہایت کارگر ثابت ہو سکتی ہیں۔ یہ درد چھنی کے غلط انداز سے کھسک جانے کی وجہ سے شروع ہوتا ہے۔

۱۔ کسی دروازے یا درخت کی متوازی شاخ پر ہاتھ رکھ کر جھول جائیں اس دوران جسم کو اوپر کھینچنے کی کوشش نہ کریں اور نہایت سہل اور ڈھیلے ڈھالے انداز سے لٹکے رہیں۔ یہ ورزش ریزہ کی ہڈی کے لیے نہایت مفید ہے ہاتھوں کو تکلیف سے چانے کے لیے ان کے نیچے کپڑا رکھ لیں۔ پاؤں سیدھے اور بے حس و حرکت رکھیں۔

۲۔ سیدھے لیٹ جائیں ریزہ کی ہڈی بالکل سیدھی ہو جسم کو پیڑ
انجیکشنی، الیکٹرک کمبل، الیکٹرک پیڈ یا مخصوص گرم پلاٹل سے حرارت
پہنچائیں۔ یہ حد اتنی ہو جس قدر آپ برداشت کر سکیں۔ زیادہ حدت سے
آپ کا بدن جل سکتا ہے۔ گرم پانی سے غسل کرنا اس کا موثر علاج نہیں ہے۔
کیونکہ غسل کے دوران جھلکتا پڑتا ہے اور یوں حرارت کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔
البتہ اگر بے حس حرکت لیٹ کر گرم پانی سے غسل کرنا ممکن ہو تو یہ موثر ثابت
ہو سکتا ہے۔

درد ختم ہونے پر سر پر ہلکی پھلکی حرکات کریں۔ پشت کے بل لیٹ
کر اور کہنی کے بل اٹھنے کی کوشش کریں۔ نیچے اترتے وقت پہلو کے بل
ہو جائیں پہلے ایک اور پھر دوسری ٹانگ نیچے زمین پر رکھیں۔ کسی قسم کی
درد نہ کریں بس ہاتھ پاؤں اور بدن کو نہایت ہلکے پھلے انداز اور بغیر تناؤ
یاد پاؤں کے تھوڑا بہت متحرک رکھیں یہ حرکات ریزہ کی ہڈی کے لیے اور
عضلات کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

پشت کے بل ہی لیٹنا ضروری نہیں ہے۔ بلکہ اگر آپ پہلو کے بل
لیٹ جائیں تو یہ بھی مناسب ہے۔ تاہم جب آپ اٹھنا چاہیں تو اس کا طریقہ
یہی ہے کہ افقی انداز سے اٹھ کر پہلے ایک اور پھر دوسرا پاؤں میڈ سے نیچے

رکھیں۔ یہ درد اچانک اتنا اثر انداز نہیں ہوتا جتنا ستر سے غلط انداز سے اترنے میں رفتہ رفتہ ہوتا ہے۔

چند دن بعد جب درد ختم ہو جائیں تو عضلات کی حرکت سے آہستہ آہستہ مکمل تندرستی حاصل ہو جاتی ہے۔ بہر حال ابتدائی حرکات میں نہایت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کے بعد کھڑے ہو کر دائیں بائیں جھکنے کی پیٹھ کر یا اٹھ کر زیادہ سے زیادہ ورزش کریں۔ لیکن آگے جھکنے سے احتراز کریں۔ کیونکہ دائیں بائیں جھکنا جس قدر محفوظ ہوتا ہے آگے یا پیچھے کی جانب جھکنا اتنا ہی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

صحت یاب ہونے کے بعد احتیاط اس لیے بھی ضروری ہوتی ہے کہ ٹھیک ہے کہ درد کا حملہ ختم ہو چکا ہے مگر ابھی مہرے تندرست نہیں ہوئے۔ مہروں کی مرمت میں کم از کم چھ ہفتے درکار ہوتے ہیں۔ لہذا مزید نقصان سے بچنے کے لیے احتیاط بہت ضروری ہے۔

باب 14

ریڑھ کی ہڈی میں مروں کے جوڑوں کی

وجہ سے درد (Chronic back pain)

ریڑھ کی ہڈی میں مروں کی وجہ سے دو قسم کے درد ہوتے ہیں۔

۱۔ Spondylosis

۲۔ Osteo-arthritis

پہلی قسم کے درد میں مروں کی درمیانی چھیدیاں سکڑ جاتی ہیں۔ اور فاصلہ کم ہو جاتا ہے۔ اور ایک سرے میں سرے ایک دوسرے کے بالکل ساتھ جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ یہ درد تھم سے پچاس برس کی عمر میں حملہ آور ہو سکتا ہے۔

دونوں ہساریاں ہڈیوں کے ڈھانچے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مگر دونوں میں بہت فرق ہے۔ لیکن یہ فرق عام طور پر اس لیے نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ دونوں ہساریوں کی علامات ملتی جلتی ہیں۔

۱۔ پہلی ہساری ریڑھ کی ہڈی اور چھینوں پر اور دوسری ریڑھ کی ہڈی

کے جوڑوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

۲۔ اول الذکر میں حدت نہیں ہوتی جبکہ دوسری میں جلن محسوس ہوتی ہے۔

۳۔ اول الذکر عام طور پر گردن کے نیچے ٹریڈھ کی ہڈی کے درمیان کو ٹچلے جوڑوں میں ہوتی ہے۔

۴۔ مؤخر الذکر صرف اوپر والے حصے Cervical یا ٹچلے دو جوڑوں Lumbar Joints میں ہوتی ہے۔

۵۔ پہلی صدی کا درد وقفوں سے اور دوسری کا مسلسل رہتا ہے۔ دوسری صدی جوڑوں اور پٹھوں میں تھک بھی پیدا کر دیتی ہے۔

۶۔ پہلی صدی ۵۰ تا ۳۰ برس کے افراد اور دوسری ۶۰ برس کے افراد کو متاثر کرتی ہے۔

دونوں صدیاں ایک ہی وقت میں بھی حملہ آور ہو سکتی ہیں۔ اور مخصوص قسم کے ایکسروں سے پتہ چل جاتا ہے کہ مردوں میں کن مقامات پر تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں۔

علاج

اول الذکر ہمدی کے لیے Mobilizing manipulation یعنی

Articulatory manipulation کے لیے

کی ضرورت ہوتی ہے اور علاج کے بعد جوڑوں میں دوران خون بھی درست ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی کمی پیشی ہو تو مائیکرو کرائی بھی کرائی جاسکتی ہے۔

لیکن اب بچھڑے گی یہ ہے کہ ایک ہمدی کو تو طاقتور ادویات کی

ضرورت ہوتی ہے اور دوسری کے لیے یہ ادویات غیر موثر ثابت ہوتی ہیں لیکن

اس صورت حال پر قابو پانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور ڈھیلے مہروں کے لیے

کارسیٹ یا کالز کی معاونت حاصل کی جاسکتی ہے

باب نمبر 15

کھوکھلی کمر (Hollow Back)

کھوکھلی کمر ایک خم دار کمر ہوتی ہے۔ کمر کے درمیان کا خم مچلی ہڈیوں اور عام طور پر گردن پہ اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر کمر گول ہو تو گردن آگے اور سر پیچھے کی طرف جھکتا ہے۔ اور کمر میں خم آجاتا ہے

شروع شروع میں اس بات کا پتہ نہیں چلتا مگر بعد میں جب مہرے جڑ جاتے ہیں اور ان کے درمیان رگیں پھنس جاتی ہیں تو کمر میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ چونکہ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ مہروں کا درمیانی فاصلہ کم سے کم تر ہوتا جاتا ہے اور انسان کا قد گھٹ جاتا ہے اس لیے ماہرین نے ان مہروں کو Kissing Spines کا نام دیا ہے۔

مہروں کا درمیانی فاصلہ جوں جوں کم ہوتا جاتا ہے۔ ان پر دب بڑھتا ہی چلا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ریڑھ کی ہڈی پر مختلف بیماریوں کے حملے شروع ہو جاتے ہیں۔

علامات

- ۱۔ ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں میں درد
- ۲۔ ایکسرے میں مرے جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔
- ۳۔ آگے اور وائیں بائیں جھکنا آسان مگر پیچھے جھکنا مشکل ہوتا ہے۔
- ۴۔ سیدھے لیٹنے سے آرام محسوس ہوتا ہے۔
- ۵۔ کھڑے رہنے کی نسبت بیٹھنا زیادہ آرام دہ محسوس ہوتا ہے۔

علاج

اگر کمر کھوکھلی ہو تو آگے جھک کر کام کرنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ بسحر ہے کہ آپ سیدھا بیٹھیں۔ اور قدرے نرم بسحر استعمال کریں۔ خم دار کمر کئی بیماریوں کو جنم دے سکتی ہے بعض اوقات مخصوص صورت حال کے تحت آرٹھروپڈک سرجن سخت بسحر بھی تجویز کرتے ہیں۔ اور کار سیٹ یا کالر استعمال کرنے کی تاکید کرتے ہیں۔

اس درد سے نجات کے لیے کتاب میں دی گئی ورزش بھی کریں۔

ایک اور بیماری Sacro-iliac Syndrome ہے یہ بیماری تاگوں کے مقام اتصال کی ہڈیوں میں محسوس ہوتی ہے۔ جو لوگ اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں ان کی کمر پر عام طور پر ایک ڈمبل ہوتا ہے اگر یہ نہ ہو تو لوپر

جہاں کندھے ملتے ہیں وہاں اس ہماری کی علامات ملتی ہیں۔ یہ درد مخصوص جوڑ Sacro-iliac joints سے شروع ہوتا ہے۔

آغاز

اس درد کا آغاز وضع حمل کے دوران شروع ہو سکتا ہے۔ قدرت نے خواتین کے ان مخصوص اعضاء میں خاصی پک رکھی ہے۔ گرہ کی جسامت زیادہ ہو یا اس کا سر بڑا ہو تو یہ پک مچائش سے زیادہ ہو جاتی ہے اور Sacro-iliac ligaments ضرورت سے زیادہ کھینچ جاتے ہیں بعض دفعہ تو ٹھیک ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ ان میں درد قرار رہتا ہے۔

اگر یہ مخصوص جوڑ کھینچے رہیں تو بچے کو دودھ چلانے ' کروٹ بدلتے یا بچے کا لباس تبدیل کرتے ہوئے بیڑ میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ اس تکلیف میں عام طور پر درد کے ساتھ چلن اور سلاکھٹ محسوس ہوتی ہے اور یہ درد بیڑ اور ریڑھ کی ہڈی کے دونوں اطراف محسوس ہوتا ہے۔

مردوں میں یہ تکلیف گالف کھیلنے سے ہوتی ہے جب وہ جھک کر ریڑھ کی ہڈی کی جانب دباؤ ڈالتے ہیں تو اس غلط انداز سے ریڑھ کی ہڈی کے مریے متاثر ہوتے ہیں۔

اس بیماری میں مالش اور جوڑ توڑ کا علاج غیر موثر ثابت ہوتا ہے۔
البتہ کاریڈ سے کچھ آرام ملتا ہے اس درد سے نجات پانے کے مخصوص یوگے
بھی دستیاب ہیں

اگر تھلے ہوئے تکلیف محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ ریڑھ کی
ہڈی کا آخری سرا Tail bone یا Coccyx زخمی ہوا ہے۔ یا پھر وضع حمل
کے دوران اس پر اثر پڑا ہے۔ اس کی مالش اور انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے
دبا کر سے بہتر نتائج آد ہوتے ہیں۔

باب نمبر 16

گول کمر (Round Back)

گول کمر یا Kyphosis ریڑھ کی ہڈی میں خضوں کے اضافے سے تشکیل پذیر ہوتی ہے۔ اس سے کمر میں ایک گول اھمار جو بعض اوقات کبڑے پن کا باعث بھی بنتا ہے نمودار ہو جاتا ہے۔
جس شخص کی کمر گول ہوگی اس کے کندھے بھی گول ہوں گے۔
ماضی میں کمر کی گولائی کا باعث ٹی بی بینتی تھی۔ مگر آج کل تازہ پھلوں اور دودھ وغیرہ سے اس کا تدارک کر لیا گیا ہے۔

کمر کی اس بیماری کو Adolescen kyphosis یا Osteochondritis کہا جاتا ہے۔ یہ بیماری عام طور پر موروثی اثرات سے پیدا ہو جاتی ہے۔ آج کل اس بیماری کو Osteochondro-sis کہا جاتا ہے۔

چھن میں مردوں کی نشوونما درست طریقے سے نہ ہو تو کمر کے نچلے حصے میں اھمار پیدا ہو جاتا ہے۔ جو درد کا باعث بنتا ہے۔ یہ بیماری عام

طور پر ضعیف العمر افراد میں ہوتی ہے جن کی کمر گول ہو۔

علامات

- ۱۔ کمر میں سخت درد ہوتا ہے۔
- ۲۔ نیچے سے چیزیں اٹھانے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔
- ۳۔ کسی چیز پر دباؤ ڈالنے وقت درد ہوتا ہے۔

علاج

والدین کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کی نشوونما پر نظر رکھیں۔ اگر نوجوان کمر کے درد کی شکایت کریں تو اس کا فوری ازالہ کرنا بھی والدین کی ذمہ داری ہے۔

اس مرض میں رگبی اور اسکوائش کے کھیل نقصان دہ ہوتے ہیں۔ جب کے پیر کی دودھ اور اٹھلیکس مفید ہیں۔ لیکن چمپ لگانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

جوڑ توڑ اور مالش سے بھی پرہیز کریں۔ تاہم بعض اوقات مالش وغیرہ سے آرام بھی محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض میں آپریشن غیر مفید ثابت

ہوتا ہے۔

چھلانگ لگانے سے کمر میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اور مرے مزید
متاثر بھی ہو سکتے ہیں۔ تاہم اگر آپ جوڑ توڑ اور نالش کے ذریعے آپ مردوں
کو آرام پہنچانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ضروری ہے کہ کسی ماہر کی خدمات
حاصل کی جائیں

باب نمبر 17

عضلات اور پٹھوں کا درد

بعض اوقات ریڑھ کی ہڈی پیلوس کو لمبوں اور پستانوں کے ساتھ چکنائی اور چرلی کی موٹی تھیں جمع ہو جاتی ہیں جو تکلیف کا باعث بن سکتی ہیں۔ اگر سخت مساج کیا جائے تو یہ زائد چرلی پگھل کر زائل ہو جاتی ہے۔ عموماً طور پہ اس عمل کے دوران تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

کئی دفعہ یہ اعضا زیادہ موٹے ہو کر پھیل جاتے ہیں۔ اور ان میں نرمی پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کا علاج بھی سخت مساج اور وزن کم کرنے کی کوششیں ہیں۔

ان اعضاء اور پٹھوں کا درد اعصابی فلکستور سخت سے بھی ہوتا ہے۔ یہ درد تناؤ اور دباؤ وغیرہ سے ہوتا ہے۔ ان اعضاء کی بعض حرکات کے دوران اس قدر شدید درد محسوس ہوتا ہے گویا کوئی چاقو کی نوک سے چر کے لگا رہا ہے۔ اور جب بھی یہ حرکات دہرائی جائیں درد محسوس ہوتا ہے۔ لیکن ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں میں ایسا شاذ ہی ہوتا ہے۔ عام طور پر

ریڑھ کی ہڈی میں درد جھروں کے کھنچاؤ وغیرہ سے ہوتا ہے۔

پٹھوں میں درد کی وجہ کھنچاؤ کے علاوہ بل پڑنا بھی ہو سکتی ہے۔ بل پڑ جانے سے شدید درد ہوتا ہے۔ اگر پٹھوں میں بل پڑ جائے تو کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

پٹھا کھینچنے سے بل دور ہو جاتا ہے۔ اور درد سے فی الفور نجات مل جاتی ہے۔ اور درد اتنی ہی تیزی سے غائب ہو جاتا ہے جتنی جیزی سے شروع ہوا تھا۔

اگر آپ اپنا بازو بند کریں اور پانچ منٹ تک اسی پوزیشن میں اٹھائے رکھیں تو اس کے بعد آپ کو شدید درد محسوس ہوگا۔ لیکن رقامائیں ایسا کرنے پر قادر ہوتی ہیں۔ کیونکہ انہوں نے بار بار عمل سے اجتناب تقویت حاصل کی ہوتی ہے کہ وہ بازوؤں کو اپنی مرضی کے مطابق موڑ سکتے ہیں۔ بازو اٹھانے کے عمل کے دوران تکلیف ہوتی ہے۔ مگر نیچے کرنے سے آرام پہنچتا ہے۔

اس تکلیف کا باعث دوران خون میں رکاوٹ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا بھائی عمل ہوتے ہیں۔

اس کی مثال یہ ہے کہ اگر آپ کوئی کھیل پہلے دن شروع کریں۔ تو

تھکاوٹ کے ساتھ ساتھ جسم میں تکلیف بھی ہوتی ہے۔ مگر مسلسل یہ کھیل کھیلنے رہنے سے تکلیف نہیں ہوتی۔

کئی دفعہ خون کے دباؤ زیادہ ورزش اور سردی سے بھی درد ہو جاتا ہے۔ اس درد سے نجات کے لیے مالش ضروری ہوتی ہے۔ لیکن اگر گردوں میں درد ہو تو مالش نہیں کرانی چاہیے۔ بلکہ ڈاکٹر سے درست علاج کرانا چاہیے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مرے بھی دباؤ سے درد کرتے ہیں۔ اور یہ دباؤ بعض اوقات سرجری سے دور کرانا پڑتا ہے۔

لیکن کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ مہروں کا درد اور سرجری کا خوف نفسیاتی اور جسمانی نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔

باب نمبر 18

گردن اور کندھوں کا درد

اگر کوئی کار کے حادثے کا شکار ہو جائے تو گردن کو جھکا لگتا ہے جس سے مہرے شدید تناؤ کا شکار ہو کر درد کرنا شروع ہو جاتے ہیں اور گردن سوچ جاتی ہے۔ جب گردن کے ایکسرے لیے جاتے ہیں تو مہروں کی پوزیشن نارمل نظر آتی ہے۔ ایکسرے لینے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گردن کو آگے اور پیچھے جھکا کر ایکسرے لیں۔

اس طرح مہروں کی درست پوزیشن نظر آئے گی اور ان میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ اور نقصان بھی نظر آجائے گا۔

جب تک گردن ٹھیک نہ ہو گردن پر کار لگائیں۔ کیونکہ مہروں کو درست ہونے میں کم از کم چھ ہفتے درکار ہوتے ہیں اور اس دوران گردن کی غلط حرکات سے مہروں کو مزید نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ آپ کے لیے یہ بات حیرت انگیز ہوگی کہ شدید سے شدید تر حادثات میں بھی متاثرہ مہروں کے صحت یاب ہونے میں چھ ہفتے لگتے ہیں۔

اگر سرے عقی جانب گردن کے جوڑ میں درد محسوس ہو تو یہ درد
ہلکی پھلکی مالش سے دور ہو سکتا ہے بہر حال سخت مالش سے پرہیز کریں
کیونکہ اس سے فائدے کے بجائے نقصان ہو گا۔

اگر گردن کا مہرہ سلپ ہو جائے تو بازو کے نچلے حصے میں درد محسوس
ہوتا ہے کیونکہ یہ درد پٹھے کو متاثر کرتا ہے

اگر گردن کے نیچے زینہ کی ہڈی کے جوڑوں میں درد محسوس ہو تو
بہتر ہو گا کہ چھ ہفتوں تک کارل استعمال کیا جائے دیگر دردوں کے لیے بھی کارل
کا استعمال مناسب ہو گا۔

باب نمبر 19

سر درد

یوں تو سر درد کی بے شمار اقسام ہیں۔ مگر یہاں درد کی صرف اس قسم پر بحث کی جائے گی جو ریڑھ کی ہڈی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کا لوپر والا جوڑ اس درد کا باعث بنتا ہے۔ اس درد کے دوران سر میں بوجھل پن محسوس ہوتا ہے۔ اور دماغ پر بھی یہ درد اثر انداز ہو سکتا ہے۔

سر درد بصارت اور سماعت پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اگر یہ درد مستقل رہے تو گردن اور اس کے جوڑوں کا کسی ماہر آر تھوپڈک سرجن سے معائنہ کرائیں۔

لیکن اگر درد کی وجہ اعصاب یا رگوں کا دباؤ ہو تو مساج سے درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے اور رفتہ رفتہ درد غائب ہو سکتا ہے۔

باب نمبر 20

کمر کا نفسیاتی درد

یہ درد ڈیپریشن، اضطراب اور دیگر نفسیاتی وجوہات سے ہوتا ہے۔
کمر ریزہ کی ہڈی کو متاثر کرتا ہے۔ اس درد سے نجات کے لیے ادویات
دستیاب ہیں۔

کمر کے نفسیاتی درد میں دماغی، جذباتی اور طبی لوازمات بھی شامل
ہیں۔ کیونکہ ہماری زندگی جذبات، دماغی خیالات اور طبی جسمانی عناصر سے
متاثر ہوتی ہے۔ ریزہ کی ہڈی دماغ اور جسم کے درمیان ایک اہم ترین رابطہ
ہے۔ دماغ کی نفسیاتی الجھنوں کا اثر ریزہ کی ہڈی پر بھی پڑتا ہے۔

جذباتی عدم توازن اور پریشانی خیالی بھی ریزہ کی ہڈی کو متاثر کرتی
ہے۔ لہذا بہتر ہے کہ اپنے خیالات کی تصویر کی جائے۔ اور جذبات پر کنٹرول
کیا جائے کیونکہ دماغ اور جذبات کی باہمی کشش اور تصادم کمر درد کا ایک
سبب ہے۔

علاج

علاج کے لیے سب سے پہلے مریض کی تاریخ لکھی جاتی ہے۔ اس تاریخ سے کیا مراد ہے؟ اور یہ کیونکر ضروری ہے؟ جب ایک ماہر مریض کی تاریخ لکھتا ہے تو وہ اس کی تمام سلاہ میڈیکل ہسٹری حادثات اور نجی واقعات کی چھان بین کرتا ہے جو آئندہ علاج میں اس کی معاون ثابت ہوتی ہے۔ مریض کی تاریخ مرتب کرنے کے لیے درج ذیل سوالات اور اقدامات حمایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

- ۱۔ درد کب شروع ہوا؟
- ۲۔ درد کیسے شروع ہوا؟
- ۳۔ درد نے سب سے پہلے کس مقام پر حملہ کیا؟
- ۴۔ درد کس سمت پھیلا؟
- ۵۔ درد نے اپنی کیفیات اور علامات کیسے تبدیل کیں؟
- ۶۔ مریض کے بے حس مقامات کون سے ہیں؟
- ۷۔ اور حساس مقامات کون سے ہیں؟
- ۸۔ ماضی کی طبی تاریخ کیا ہے؟

۹۔ کون سے حادثات دورانِ کھیل یا کہیں اور پیش آئے ان کی نوعیت کیا تھی؟

۱۰۔ کتنے گھبراہٹ سے آپ ریشن ہوئے ہیں؟

۱۱۔ کون سے امراض کا حملہ ہوا ہے؟

۱۲۔ مریض کی جذباتی کیفیات کیا ہیں۔

۱۳۔ مریض کا پیشہ کیا ہے؟

۱۴۔ مریض کے ازدواجی حالات کی کیفیت کیا ہے۔

۱۵۔ خاتون ہونے کی صورت میں کتنی دفعہ پیدائش کے مراحل سے گزرنا پڑا۔

۱۶۔ کتنے حمل ضائع ہوئے؟

۱۷۔ کتنی دفعہ میزیرین ہوئے؟

۱۸۔ عام صحت کیسی ہے؟

یہ تمام چیزیں ایسی ہیں جن سے کمر کے درد کی نوعیت سمجھنے میں

مدد ملتی ہے۔ اسباب کا تعین آسان ہو جاتا ہے۔ اور علاج میں یہ چیزیں معاون

جستہ ہوتی ہیں۔

معائنہ

کمر کے درد میں مبتلا افراد کے معائنے کے لیے ضروری ہے کہ ریزھ کی ہڈی کا باغور مشاہدہ کیا جائے۔ اس زنجیر کے متوازی خم دیکھے جائیں۔ اور گردن سے پیلوس تک ریزھ کی ہڈی کی پوزیشن دیکھی جائے۔ دونوں ٹانگوں کی پٹائش کی جائے اور لمبائی درج کی جائے۔ سر کی جسامت کا مشاہدہ کیا جائے۔ یہ دیکھا جائے کہ دونوں کندھے متوازی ہیں یا نہیں۔ گردن کی پوزیشن بھی دیکھی جائے۔

یہ تمام چیزیں بیٹھنے اور کھڑے ہونے کے دوران بغور دیکھی جائیں۔ مزید حرکات کے دوران تکلیف دیکھی جائے کہ کہاں ہے یعنی کون سی حرکت تکلیف کا باعث بنتی ہے؟ اس دوران مریض سے مختلف سوالات کیے جائیں اور انہیں باقاعدہ تحریر کیا جائے۔ اور مریض کا نفسیاتی مشاہدہ بھی کیا جائے۔

ایکسرے

اگر اس تمام معائنے اور سوالات سے بھی تسلی نہ ہو تو ریزھ کی ہڈی کے ایکسرے کرائے جائیں یہ ایکسرے عام ایکسرے نہ ہوں بلکہ

مخصوص قسم کے ایکس رے ہوں۔

ریڑھ کی ہڈی کے معائنے کے لیے مائیلوگرام سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ جبکہ مخصوص ایکس رے ٹوموگراف Tomograph ہوتے ہیں جن میں مریے ان کی ساخت شکل اور ان کے اسقام نظر آتے ہیں۔ یہ ایکس رے ہمارے مردوں کو دیکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور صرف آرٹھروپڈک ماہرین کے پاس ہی ہوتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈیوں کا معائنہ نہایت احتیاط سے کرنا چاہیے اور مردوں کے پیچیدہ مسائل کا معائنہ بھی نہایت باریک بینی سے کرنا چاہیے ریڑھ کی ہڈی میں Cerebro-spinal fluid کا معائنہ کرنے کے لیے Lumbar puncture سے کام لیا جائے۔

اسی طرح آج کل ایسے کئی جدید نظام بھی متعارف ہو چکے ہیں۔ جن سے ریڑھ کی ہڈی میں ٹیومرز کا مشاہدہ بھی ممکن ہے۔

باب نمبر 21

کمر کے درد کے مسائل کا خاتمہ

درد و شیت کے اثرات

موردی اثرات کے تحت ریڑھ کی ہڈی میں ایک ڈمبل نمودار ہوتا ہے۔ لہذا تمام لوگوں کو اپنی ریڑھ کی ہڈی کے متعلق باخبر رہنا چاہیے اور جو غشی اس میں گڑھا سا نمودار ہو فوراً کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں اور شکایت کا فوری ازالہ کریں۔

مختلف قسم کے پیشے بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ خاص طور پر جب نیچے سے اشیاء اٹھانے کے لیے جھکنا پڑتا ہے تو ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔

لیکن پیشوں سے تو محض چند افراد ہی ریڑھ کے درد میں مبتلا ہوتے ہیں مگر کھیل سے اکثریت ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف کا شکار ہو جاتی ہے۔ ہم کھیلوں کی مذمت نہیں کرتے لیکن طبی نقطہ نظر سے اور طبی اصولوں کے تحت ضروری ہے کہ محفوظ قسم کے کھیلوں میں حصہ لیا جائے اور زخموں

چونوں' سے چننا چاہیے اور اس دوران درپیش خطرات کا سدباب کرنا چاہیے۔
کیل کے میدان میں پشت کے بل گرنے سے چوٹ آتی ہے۔ جس کا
درد تھوڑی دیر بعد ختم بھی ہو جاتا ہے مگر اندرونی ٹوڑ پھوڑ کو درست ہونے کے
لیے ایک مدت درکار ہوتی ہے۔ لہذا کوئی نیا خطرہ مول لینے سے قفل ریڑھ کی
ہڈی کو مطلوبہ مدت تک آرام ضرور دینا چاہیے۔ لیکن اگر تھوڑی بہت سو جن
بھی ہو جائے تو احتیاط مزید ضروری ہو جاتی ہے۔

چند کھیل جن میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

باکسنگ

باکسنگ ایک مردانہ اور خطرناک کھیل ہے۔ جس میں مخالف کو
شدید نقصان پہنچانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اور بے شمار باکسر اپنے دانتوں
سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ان کے جڑے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور اکثر ناک کا
بانہ ٹوٹ جاتا ہے۔ لہذا بھر ہے کہ یہ کھیل کھیلتے ہوئے تمام حفاظتی
اقدامات اور حفاظتی اشیاء استعمال کی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو اس کھیل سے
اجتناب کیا جائے۔

سوکر

اس کھیل میں بہت زیادہ نقصانات ہوتے ہیں لیکن اگر یہ کھیل اصولوں و ضوابط کے تحت کھیلی جائے تو نقصانات کم ہوتے ہیں۔

اسی طرح رگبی 'فٹ بال' ہاکی اور کرکٹ میں بھی دوران کھیل حادثات پیش آتے ہیں۔ جن سے چباضوری ہوتا ہے۔

ہیں بال گھڑ سواری ریزہ اور ٹانگوں کے لیے ایک بھریں مشق ہے۔ ہر طیکہ گرنے کا کوئی خطرہ نہ ہو۔ گالف میں بال کو ہٹ کر لڑنے کے چند لمحات ہی مشکل ہوتے ہیں۔ جب جسم کو بل دے کر جھکے سے گیند کو ہٹ کیا جاتا ہے تو ریزہ کی ہڈی کے سرے متاثر ہوتے ہیں۔ لہذا احتیاط سے کام لینا ضروری ہے۔

پیدل چلنا نہایت مفید ہوتا ہے۔ اگرچہ دوڑنے سے بھی ریزہ کی ہڈی کو کافی فائدہ پہنچتا ہے مگر اس دوران یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ دوڑتے ہوئے سخت لاٹ نہ پنے جائیں۔

کشتی رانی کے دوران چوڑوں پر جھک کر دباؤ اٹانے سے بھی ریزہ کی ہڈی متاثر ہو سکتی ہے۔

کرکٹ میں بالوئنگ اور بیٹنگ سے بھی ریزہ کی ہڈی کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

حیرا کی ایک نہایت عمدہ ورزش ہے کیونکہ اس دوران ہمارے جسم کا تمام بوجھ پانی اٹھائے رکھتا ہے لیکن اس میں بھی حیرا کی کچھ انداز خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ مثلاً بریسٹ سٹروک یا غلط انداز سے غوطہ لگانا۔
در اصل توازن ریزہ کی ہڈی کی بنیادی چابی ہے۔ جب توازن بچو جاتا ہے تو ریزہ کی ہڈی بھی متاثر ہوتی ہے۔

باب نمبر 22

وظيفه زوجيت Sexual Intercourse

اس دنيا میں انسان کو اپنے علم و شرف اور تہذیب کی وجہ سے بنیادی اور مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ اور کارہائے عالم کا روح رواں انسان ہی ہے۔ انسان کو بھی دیگر مخلوقات کی طرح اپنی افزائش نسل کے لیے وظیفہ زوجیت ادا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ نے اکثر مشاہدہ کیا ہوگا کہ حیوان اور جنگلی جانور بھی اس ضمن میں کچھ فطری حدود کے اندر رہتے ہوئے یہ کام سرانجام دیتے ہیں۔

تو انسان جس کے سر پہ اشرف المخلوقات ہونے کا سراپہ اور جو مذہب کہلاتا ہے اسے ہم کسی بھی طرح کے خلاف فطرت افعال کی توقع نہیں کر سکتے۔

وظیفہ زوجیت ادا کرنے کا سب سے بہترین انداز مسخر پر دراز ہونا ہے۔ کیونکہ اس دوران ریڑھ کی ہڈی کی پوزیشن بالکل درست رہتی ہے اگر ریڑھ کی ہڈی میں درد ہو تو جنسی حرکات میں کافی مشکلات کا

سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن مزید ایسے انداز جن میں درد نہ ہو اختیار کر لیے جائیں تو کوئی نامناسب بات نہیں ہے۔ کیونکہ وہ ہارنر جس کی کردار درست اور ریزہ کی ہڈی مضبوط ہو کسی بھی پوزیشن میں درست جنسی حرکات کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

وظیفہ زوجیت ادا کرنے کے عمل میں ریزہ کی ہڈی کھینچتی ہے اور صنف نازک کی ٹانگوں کو زیادہ پھیلائے سے اس کے نچلے حصے کی ہڈیوں پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ لہذا بہت زیادہ ٹانگیں پھیلائے سے احتراز کرنا چاہیے۔

لیکن اگر اس عمل کے دوران تکلیف نہ ہو اور درد محسوس نہ ہو تو طبی اصولوں کے تحت وظیفہ زوجیت ادا کرنے کا عمل عمدہ ترین مشقوں اور ورزشوں میں شمار ہوتا ہے۔ جس سے ریزہ کی ہڈی کو تقویت ملتی ہے۔ اور اس بات سے بالکل قطع نظر کہ فریقین اس عمل سے مطمئن ہوتے ہیں یا نہیں یہ بات سو فیصد درست ہے کہ یہ ورزش ریزہ کی ہڈی کے لیے نہایت ہی مفید ہے۔

باب نمبر 23

باغبانی

کچھ لوگ تو پیشہ ورانہ طریقے سے باغبانی کا کام کرتے ہیں۔ مگر یہاں ہمارے مخاطب وہ لوگ ہیں جو ملازمت پیشہ ہیں یا کاروباری مصروفیت سے وقت نکال کر شوقیہ باغبانی کرتے ہیں۔ ان کے لیے اس کام میں بہت سے خطرات ہیں۔ کیونکہ ایسے لوگ جب بھی وقت ملے موسم کی پرواہ کئے بغیر زمین کھودنا شروع کر دیتے ہیں جس سے ان کی ریزھ کی ہڈی پر نامناسب دباؤ پڑتا ہے۔

ایسے لوگوں کو چاہیے کہ باغبانی کے لیے درست انداز اپنائیں۔ اور ریزھ کی ہڈی پر دباؤ نہ ڈالیں اور اگر ممکن ہو تو جدید مشینیں، مخصوص پچلے وغیرہ استعمال کریں۔ اس سے نہ صرف ان کا وقت بچے گا بلکہ صحت بھی محفوظ رہے گی۔

یہ کام کرنے کے بعد جب ان پر چھنک طاری ہو جائے تو انہیں چاہیے کہ کسی درخت کی شاخ یا دروازے کے ساتھ ٹکلیں۔ اور جب بھی

کوئی وزن اٹھانا ہو تو اسے اپنے جسم کے بالکل قریب رکھیں۔ کیونکہ اگر بوجھ جسم سے دور ہوگا تو یہ ریڑھ کی ہڈی پر تناؤ بڑھائے گا سبب ہوگا۔

۴۵ کلو سے زیادہ وزن نہ اٹھائیں۔ ممکن ہے کہ آپ میں اتنا یا اس سے زیادہ وزن اٹھانے کی صلاحیت موجود ہو مگر اس کے اثرات بعد میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اور ان سے ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ دراصل بھاری بوجھ اٹھانے یا مسلسل وزن اٹھاتے رہنے سے بھی ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔

جب بھی جسم میں درد محسوس ہو تو کام کرنا فوراً بند کر دیں اور اسے کسی بھی صورت جاری نہ رکھیں۔ ورزش وغیرہ کے ذریعے پٹھوں کو مضبوط بنائیں کیونکہ اگر آپ مضبوط پٹھوں کے ساتھ کام کریں گے تو خطرات کم ہو جائیں گے۔ اور پٹھے کھینچنا اور دانت کر لیں گے اگر پٹھے کمزور ہوں تو یہ دباؤ مردوں پر پڑتا ہے۔ اور وہاں سے جھلیاں اور چپٹیاں متاثر ہوتی ہیں۔ لہذا جو کام بھی کریں پٹھوں کی طاقت کے مطابق کریں۔ جب پٹھے مضبوط ہوں گے تو مردوں کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچے گا۔

مختصر یہ کہ ریڑھ کی ہڈی کو براہ راست پہنچنے والی ضرب اتنی نقصان دہ نہیں ہوتی جتنی اندرونی۔ کیونکہ براہ راست ضرب صرف اوپری مردوں کو متاثر کرتی ہے۔ لیکن اندرونی نقصان اور تکلیف مردوں کی

گمراہی تک جاپہنچتا ہے۔

گرنے سے ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ ٹوٹ سکتا ہے۔ مگر یہ نقصان بھی اندرونی طور پر پہنچنے والے نقصان سے بہت کم ہوتا ہے اسی طرح کھوپڑی پر پڑنے والا ماکہ برداشت ہو سکتا ہے۔ مگر جو نقصان اندرونی طور پر گردن کے اندر سے ہو کر پہنچتا ہے بہت شدید ہوتا ہے۔

باب نمبر 24

ورزش اور مختلف انداز

اگر آپ کمر کے درد میں مبتلا ہیں۔ تو اس کا بہترین علاج یہ ہے۔ کہ آپ اپنی مدد خود ہی کریں۔ اگر آپ اپنے آپ کے ساتھ مخلص ہیں تو یقیناً آپ یہ ورزشیں خصوصی توجہ کے ساتھ کریں گے۔

یہ ورزشیں درد کی شدت کو کم کر کے رفتہ رفتہ مکمل صحت حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اور ان سے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ مہرے درست انداز سے حرکت کرتے ہیں۔

صحیح انداز سے بیٹھنا، صحیح طریقے سے لیٹنے اور درست انداز سے چلنا بھی ایسی ورزشیں ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔

گردن کی ورزش

- ۱۔ مناسب وقفوں کے ساتھ گردن کو دائیں بائیں موڑیں
- ۲۔ نھوڑی کو آگے پیچھے کر کے مریخی کی طرح گردن ہلائیں
- ۳۔ کھنچاؤ دور کرنے کے لیے چھ مختلف سمتوں میں چھ مخصوص قسم کی

درزشیں کی جاتی ہیں۔

۱۔ آگے جھک کر پاؤں کے انگوٹھوں کو چھو۔ ۲۔ پیچھے کی جانب جھکنا۔ ۳۔
کولہوں پر ہاتھ رکھ کر دونوں اطراف گھٹنوں کی جانب جھکنا۔ ۴۔ بازوؤں کو
دائیں بائیں جھلانا۔

۴۔ گمرے سانس لیتا بھی ریڑھ کی ہڈی کے لیے حمایت مفید ہے۔
گمرے سانس لینے کے لیے ہاتھ اور بازو پھیلائیں اور آگے اور پیچھے جھکیں۔
صبح سویرے شال کی طرف منہ کر کے نفعوں کو دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور
انگلی سے بند کر لیں۔ پہلے دائیں نشتنا چھوڑیں اور دس تک گنتی گنتے ہوئے
سانس اندر کھینچیں۔ اور اس کے بعد دوبارہ نشتنا بند کر لیں۔ اور دس تک
گنتی گنتے ہوئے سانس کو اندر روکے رکھیں۔ اس کے بعد بائیں نشتے کو آزاد
چھوڑیں اور سانس خارج کر دیں۔ اس طرح کم از کم دس مرتبہ کریں۔
چند دن میں ہی آپ کو بہت زیادہ بہتری محسوس ہوگی۔

سانس کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی رانوں پر ہاتھ رکھ کر
گمرے گمرے سانس لیں۔

جب بازو جھلا کر سانس لی جائے تو ممرے بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔
اور ریڑھ کی ہڈی کو تقویت ملتی ہے۔

۵۔ نچلے جوڑوں کے لیے سیدھے کھڑے ہو جائیں بازوؤں کندھوں کے برابر اور ہموار رکھیں پاؤں کے درمیان معمولی فاصلہ ہو دائیں بائیں جھکیں لیکن کوشش کریں کہ اس دوران پیلوئس کا حصہ بالکل ساکت رہے۔ یہ ورزش ریزہ کی ہڈی کے زیریں حصے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔

۶۔ تھوڑے سے پاؤں کھولیں 'سانے کی جانب جھک کر جہاں تک ممکن ہو ہاتھ دراز کریں۔ اور اس کے بعد دائیں اور پھر بائیں جھکنے کے بعد سیدھے کھڑے ہو کر گہرے سانس لیں۔

اگر ریزہ کی ہڈی میں چھیدوں میں تکلیف ہو تو آگے اور پیچھے جھکنے کی کوشش نہ کریں۔ البتہ دوسری حرکات محفوظ ہیں۔ اور پشت کے بل لیٹ کر آگے کی جانب بھگنا بھی ٹھیک ہے۔ اس دوران گھٹنوں کو چھاتی کی طرف کھینچیں۔ یوگا کی مشقوں میں بھی حد سے زیادہ جھکاؤ نامناسب ہو تا ہے۔

باب نمبر 25

کھنچاؤ کی ورزشیں

اگر ریڑھ کی ہڈی کا مسئلہ ہو تو پٹھوں کو مضبوط بنانے سے ریڑھ کی ہڈی کے مسائل بہت کم ہو جاتے ہیں۔ اور مردوں کو تقویت ملتی ہے۔ کھنچاؤ دور کرنے کے لیے فرش پر میٹ پھلائیں سینے کے بل اس پریٹ جائیں۔ ہاتھ جسم کے متوازی رکھیں کندھے اور سر کو اوپر اٹھائیں۔ دس سیکنڈ اسی حالت میں رہیں۔ پھر پانچ سیکنڈ کے لیے لیٹ جائیں پھر دس سیکنڈ کے لیے سر اٹھائیں۔ یہ ورزش پہلے دن چھ مرتبہ دوسرے دن آٹھ مرتبہ تیسرے دن دس مرتبہ اور اسی طرح تیس مرتبہ تک پانچویں اس ورزش سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی مضبوط ہو جائے گی۔

۲۔ فرش پر میٹ بچھا کر پہلی پوزیشن اختیار کرتے ہوئے نیچے لیٹ جائیں۔ ہاتھ سر پر رکھ کر وہی عمل دہرائیں اگر آپ کو ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف نہیں ہے تو بھی یہ ورزش آپ کے لیے مفید ثابت ہوگی۔ اگر ریڑھ کی ہڈی میں درد ہے تو روزانہ کم از کم پانچ مرتبہ یہ ورزش کریں

۳۔ پیٹ کے عضلات کو درست کرنے کے لیے ایک اہم اور ضروری ورزش یہ ہے کہ پشت کے ہل لیٹ کر ٹانگیں بلند کریں اور سائیکل چلانے کے انداز میں ٹانگوں کو حرکت دیں۔ اس دوران یہ احتیاط کریں ریزہ کی ہڈی فرش پہ متوازی ہو۔ کولے اور رائیں ملدہ ہوں۔ یہ مشق پانچ منٹ تک کریں۔

اگر پیٹ کے عضلات زیادہ سخت ہو تو ٹانگوں کا فاصلہ زیادہ کر کے اسی طرح حرمت دیں اور پاؤں آہستہ آہستہ چلائیں یہ ورزش پیٹ کے عضلات کے علاوہ ریزہ کی ہڈی کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔ جب پاؤں سائیکل چلانے کے انداز میں متحرک ہوں تو پیٹ کے عضلات بالکل سیدھے رہتے چاہئیں۔

اس طرح کی بے شمار ورزشیں آپ نے پہلے بھی پڑھی ہوں گی مگر یہاں صرف سادہ ترین مشقیں دی جا رہی ہیں۔

۴۔ کھوکھلی کروالوں کے لیے نہایت مفید ورزش یہ ہے کہ ممکنہ آرام وہ حد تک پاؤں کھولیں۔ سیدھے کھڑے رہیں۔ اور کولہوں کو آگے پیچھے کریں۔ پیٹ کے عضلات خود خود آگے پیچھے ہوتے رہیں گے خیال رکھیں اس دوران کندھے حرکت نہ کریں۔

۵۔ یہ ورزش بھی کھوکھلی کمر والوں کے لیے ہے۔ کسی دیوار کے ساتھ کھڑے ہو جائیں یا فرش پر لیٹ جائیں۔ اس دوران کوشش کریں دیوار یا فرش اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے درمیان فاصلہ کم سے کم ہو۔ اس دوران ریڑھ کی ہڈی کو فرش یا دیوار کے ساتھ متوازی کرنے کی کوشش کریں۔

باب نمبر 26

نشست و برخاست کے انداز

انداز نشست و برخاست بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کھڑے ہونے کا بہترین انداز یہ ہے کہ آپ سیدھے کھڑے رہیں اور یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کا توازن صحیح ہے یا نہیں ہاتھ میں کوئی کتاب وغیرہ پکڑ لیں یا سر پہ کوئی چیز رکھ لیں اور جھولنے سے پرہیز کریں۔

ایک ٹانگ پر زیادہ دیر دباؤ مت ڈالیں اس سے مروں پر اثر پڑتا ہے۔ تاہم تھوڑی دیر کے لیے ایک ٹانگ کا بوجھ دوسری پر منتقل کرنا نامناسب نہیں ہے۔

کھڑے ہو کر تھوڑی کو اندر کھینچیں گردن سیدھی رکھیں۔ کندھے خود بخود ہموار ہو جائیں گے سینہ تن جائے گا اور پیٹ بھی متوازی ہو جائے گا ریڑھ کی ہڈی اور اس کے ساتھ منسلک عضلات تقویت پکڑ لیں

گے۔

بیٹھنے کے لیے بھی مخصوص انداز اختیار کرنے چاہئیں کیونکہ انداز نشست سے ریڑھ کی ہڈی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

بعض اوقات کام کرنے والوں کو زیادہ دیر بیٹھنا پڑتا ہے۔ اساتذہ اور والدین کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں اور شاگردوں کو بتائیں کہ درست بیٹھنے کا کون سا طریقہ ہے۔ آج غلط انداز نشست سے ریڑھ کی ہڈی کو پھینچنے والے نقصان کو محسوس کرتے ہوئے ماہرین نے مخصوص قسم کی کرسیاں اور کاروں کی سیٹیں شیعہ کرنا شروع کر دی ہیں۔

کیونکہ غلط انداز نشست سے ریڑھ کی ہڈی کے سرے متاثر ہوتے ہیں اسی طرح نرم بستر قوم کے گدوں والی کرسیاں اور بیٹھنے کا ڈھیلہ ڈھلا انداز بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بہترین انداز نشست یہ ہے کہ آپ کی کمر کرسی کی پشت گاہ سے بالکل ملی ہوئی ہو۔ کار کی سیٹ بھی ایسی ہونی چاہیے جس کو آگے پیچھے کرنے کی سہولت موجود ہو۔

کار کی سیٹ پر بیٹھنے کا بہترین طریقہ آگے کی جانب جھک کر بیٹھنا ہے۔ جب کہ کولے جس قدر ممکن ہو پیچھے کی جانب دبا کر رکھیں۔ سیٹ کی

نری کو ختم کرنے کے لیے مکلوں سے بنا ہوا جال سیٹ پر رکھا مفید ثابت ہوتا
ہے۔

بے سفر میں آرم دہ سیٹ ریڑھ کی ہڈی کے لیے بہت زیادہ نقصان
دہ ثابت ہوتی ہے۔

باب نمبر 27

سونے کا بہترین انداز

سونے کے لیے آرام دہ بیڈ ہی ضروری نہیں ہوتا۔ اور نہ ہیڈ میں سپرنگوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب سے بہترین ہیڈ لکڑی کا ہیڈ ہوتا ہے جس پر کم موٹائی کا فوم یا عام کپڑا یا پھر سپرنگوں والی میٹریس ڈالنا مفید ثابت ہوتا ہے۔

اس بستر کی موٹائی بارہ سہ یا پانچ انچ ہونی چاہیے۔ تاہم خیال رہے فوم وغیرہ کے نیچے ہیڈ ٹھوس ہو اس طرح ریڑھ کی ہڈی کے خنوں کو آرام رہے گا۔

سوئے کے لیے پہلو کے بل لیٹیں یا سیدھے لیٹیں اگر اگلے لیٹنے کی عادت ہے تو چہرہ ایک طرف رکھیں۔ لیکن اگر زیادہ دیر اس انداز سے لیٹے رہیں گے تو ریزہ کی ہڈی میں تکلیف شروع ہو جائے گی۔

تھوڑی دیر الٹا لیٹنا مفید ہوتا ہے۔ کیونکہ جب آپ اگلے لیٹے ہوں گے ریزہ کی ہڈی میں خون صحیح طریقے سے دورہ کرے گا۔ یاد رکھیں سخت بستر پر ریزہ کی ہڈی کو اتنا نقصان نہیں پہنچتا جتنا نقصان آرام دہ بستر پر پہنچتا ہے۔

اگر زیادہ تکلیف ہو تو کمر کے نیچے سرہانہ رکھ لیں۔ سر کے نیچے رکھا ہوا سرہانہ بھی نہایت موزوں ہونا چاہیے۔ کبھی کبھار فرش پر لیٹنا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ کی کمر کھوکھلی ہے تو آپ کو الٹا لیٹنا ایک مشکل امر محسوس ہوگا اور پہلو کے بل کو لے پیچھے نکال کر لیٹنا سہل لگے گا۔ اگر ایسی صورت حال ہو تو ناگوں کے درمیان تکیہ رکھنا مفید ثابت ہوگا۔

اگر آپ کمر کی تکلیف کا شکار ہیں۔ تو معمول بنالیں کہ بچ کے بعد یا دوپہر کو ایک مخصوص وقت میں کم از کم دس منٹ لیٹ کر آرام کریں۔ بھر

ہوگا کہ فرش پر لیٹ جائیں۔ فرش پر تکیہ رکھ لیں اور اس انداز سے لیٹیں کہ پہلے ٹکئیں اور پھر گھٹنے پیٹ چھاتی کندھے اور گردن نیچے رکھیں۔ اٹھتے ہوئے بھی ان ہی مدارج کے تحت اٹھیں۔ اگر آپ ان امور پر توجہ دیں گے تو آپ کی صحت ٹھیک رہے گی۔

باب نمبر 28

کمر درد کے علاج کے طریقے

کمر درد کے علاج کے لیے مختلف طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔

۱۔ جوڑوں کو ہٹھانا اور ہاتھ کے دباؤ سے ریڑھ کی

ہڈی کے مہروں کی حالت درست کرنا اور مالش

کرنا۔

پوری دنیا میں یہ طریقہ سب سے زیادہ رائج ہے لیکن اگر بہت زیادہ تکلیف ہو تو کسی ماہر کے پاس جائیں جو یہ کام بطریق احسن جانتا ہو۔ جوڑ توڑ اور ہاتھ کے دباؤ کے بھی کئی طریقے ہوتے ہیں۔ جن میں جوڑوں کو درست کرنا اور ہڈی کی پوزیشن درست کرنا بھی شامل ہے۔

۲۔ ہڈیوں کو ہٹھانا۔

یہ قدیم طریقہ علاج ہے جو غالباً انسان نے سب سے پہلے دریافت

کیا۔ اس طریقے میں انگوٹھے کے ماہر لہ دباؤ کے ساتھ ہڈیوں کی پوزیشن درست کی جاتی ہے۔ یہ کام آر تھو پیڈک سرجن طب کے اصولوں کے مطابق کرتے ہیں اور ہڈیوں اور مہروں کو درست حالت میں لاتے ہیں۔ آر تھو پیڈک ماہرین صرف متاثرہ ہڈیوں کی جوڑ توڑ کرتے ہیں۔ اور دیگر ہڈیوں کو نہیں چھیڑتے۔ اس ضمن میں وہ جدید ترین آلات سے بھی کام لیتے ہیں۔

۳۔ اوسٹیوپیتھی Osteopathy

اسے اے۔ ٹی ٹل نے میسوری میں متعارف کرایا تھا۔ اس طریقے میں عام جوڑ توڑ اور Manipulation کی جائے صرف ان جوڑوں پر توجہ دی جاتی ہے جو فی الواقعہ متاثر ہوں۔ اس طریقہ علاج کے ماہرین کی تربیت برطانیہ اور امریکہ میں ہوتی ہے اور یہ تربیت یافتہ اوسٹیوپیتھ حمایت مہارت کے ساتھ اپنے مریضوں کا علاج کرتے ہیں اور انہیں غیر ضروری مالش اور جوڑ توڑ سے بچاتے ہیں۔

جوڑوں کو درست ٹھکانے کے لیے اور مخصوص مہروں کے درست علاج کے لیے صرف خصوصی ماہرین سے ہی رابطہ قائم کرنا چاہیے۔ اور عام لوگ جو نیم حکیم بن کر لوگوں کی ہڈیوں سے کھیلتے پھرتے ہیں ان سے جفا

چاہیے۔ نتیجاً ایک اوسٹوپیتھ جو چار سال تک تربیت حاصل کرتا ہے اور اس میدان میں زیادہ مہارت اور تجربے کا حامل ہوتا ہے وہ اپنے مریضوں کا علاج اچھے طریقے سے کر سکتا ہے جبکہ نیم حکیم تکالیف ختم کرنے کی جائے تکالیف میں اضافہ کر دیتے ہیں

۴۔ مساج

جوڑوں کو درست بٹھانے سے قبل مساج خاصی اہمیت رکھتا ہے جوڑوں اور عضلات کے لیے مساج بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ مساج سے حدت اور حرارت پیدا ہوتی ہے جو متاثرہ عضلات اور ہڈیوں کے لیے نہایت مفید ہوتی ہے اور اس سے متاثرہ ہڈیوں اور پٹوں کو خواہ وقتی ہی سہی آرام ضرور محسوس ہوتا ہے۔

اگر مساج سے خاطر خواہ فائدہ نہ ہو تو انسان کو اپنا وزن کم کرنے کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ کیونکہ بھاری بھر کم لوگوں کے لیے مساج مکمل طور پر فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا۔ نازک اعضاء پر ہلکی ہلکی مالش بھی اندرونی متاثرہ اعضاء کو درست کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

۵۔ جوڑوں کا کھنچاؤ

ریڑھ کی ہڈی کی پوزیشن درست کرنے کے لیے مریض کو میز پر سیدھا لٹا کر اس کی ٹھوڑی کو دونوں ہاتھ رکھ کر پیچھے کی جانب کھینچیں۔ یہ کھنچاؤ نہایت درست طریقے سے ہونا چاہیے۔

اس کھنچاؤ کے لیے مریض کو ایک مخصوص معلق تختے پر لٹنا چاہیے۔ کھنچاؤ کے لیے کسی ماہر کا موجود ہونا ضروری ہے۔ اور اس دوران مریض کی گردن کے نیچے نرم بکیہ ہونا چاہیے۔ کھینچنے کے لیے مریض کی ٹھوڑی اور سر پر مناسب دباؤ ڈالا جائے یہ دباؤ مریض کے وزن کے مطابق ہونا چاہیے۔

بعض اوقات یہ کھنچاؤ نصف منٹ کے بعد چھوڑ دیا جاتا ہے اور پھر نصف منٹ کے بعد دوبارہ نصف منٹ کھینچا جاتا ہے یوں مسلسل وقفوں سے یہ عمل جاری رکھا جاتا ہے اور مہروں پر بہت زیادہ دباؤ نہیں ڈالا جاتا۔

اگر مہروں کی نشوونما بہتر نہ ہو رہی ہو تو کھنچاؤ سے قہر قہر بہت پیدا کرنی چاہیے اس سے مہروں کی حالت تدریج درست ہو جاتی ہے۔

اسی طرح مہر کھینکنے کی صورت میں کھنچاؤ کا عمل کسی ماہر سے کرنا

چاہیے۔ کیونکہ وہ اپر لہ انداز سے صرف مخصوص مقام ہی کو کھینچے گا۔ اور
مروں کی پوزیشن درست ہو جائے گی۔

۶۔ حفاظتی معاون (کالر اور کار سیٹ)

اگر ریڑھ کی ہڈی کے درد کی مخصوص علامات ظاہر ہو جائیں اور
مختلف حرکات سے گردن اور ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف ہو تو اس کے لیے
مخصوص حفاظتی معاون استعمال کیے جاتے ہیں جو کار سیٹ اور کالر کہلاتے
ہیں۔ ان سے حرکات آسان ہو جاتی ہیں۔

یہ کالر آپ خود بھی اخبار کو ایک کونے سے دوسرے کونے تک لپیٹتے
ہوئے بنا سکتے ہیں۔ اس کو دبا کر ہموار کر کے چپنا حصہ سامنے اور باریک
سرے دوسری طرف کر کے گردن کے ساتھ لگا سکتے ہیں لیکن یہ اس
صورت میں ضروری ہوتا ہے جب تکلیف گردن یا ریڑھ کی ہڈی کی حرکات
کی راہ میں حائل ہو جائے۔

اگرچہ خود ساختہ کالر یا کار سیٹ زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتے۔ مگر
کچھ نہ ہونے سے بہتر ہے۔

۷۔ ٹیکے

زیادہ شدید درد یا مہروں کو شدید نقصان کی صورت میں یہ مخصوص ٹیکے استعمال کیے جاتے ہیں یہ ٹیکے چھینٹوں کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اور مہروں کے اندر لگائے جاتے ہیں۔ یہ ٹیکے مہروں کی مرمت میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اور انہیں متحرک کرتے ہیں۔

۸۔ الیکٹرو تھراپی

الیکٹرو تھراپی کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ اور ان سب کا مقصد ہڈیوں میں سرکولیشن میں باقاعدگی پیدا کرنا اور اس میں اضافہ کرنا ہے اگرچہ تھراپی رینج کی ہڈی کے لیے زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتی تاہم اس سے کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچتا ہے۔

جلی کے ذریعے تھراپی سے اعضاء کو حرارت پہنچائی جاتی ہے۔ کیونکہ حرارت اور حدت تھو کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ الیکٹریک انفراریڈ لیمپ کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے ایک مخصوص درجہ حرارت حاصل کیا جاسکتا ہے۔ الیکٹریک انفراریڈ لیمپ کا موازنہ پانی کی گرم بوتلوں سے نہیں کیا جاسکتا کیونکہ انفراریڈ کی لہریں براہ راست متاثرہ حصے تک پہنچ سکتی

ہیں۔

لیکن انفراریڈ لیپ سے بھی بہتر الیکٹریک کمبل ہے۔ جو کپڑوں کے اوپر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اور یہ کمبل متاثرہ حصے کے ارد گرد لینینا آسان ہوتا ہے۔ یہ متاثرہ مقامات کو نہایت موزوں حرارت پہنچانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ حرارت چندہ تائیس منٹ پہنچائی جاتی ہے۔

اگرچہ حرارت کا فائدہ عارضی ہوتا ہے۔ اور اسے بار بار دہرانا پڑتا ہے تاہم کئی ایسے دوسرے طریقے بھی موجود ہیں جو درد ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

نیاستعار شدہ طریقہ الیکٹریک سٹیمولیشن ہے۔ جو درد ختم کرنے میں بہترین مددگار ثابت ہوتا ہے اسے مختصر طور پر ٹی۔ این۔ این۔ آپریشن کہا جاتا ہے۔ یہ کئی دیگر طریقوں سے زیادہ موثر ہے۔ اور یہ صرف مخصوص جگہ پر ہی عمل کر کے درد کو ختم کر دیتا ہے۔ آکو پنچر ایک قدیم طریقہ علاج ہے مگر ٹی۔ این۔ این میں جلد کو پنچر نہیں کیا جاتا۔

۹۔ ہائیڈرو تھراپی

یہ بھی الیکٹرو تھراپی سے ملتا جلتا عمل ہے اور متاثرہ مقامات کو

حرارت مہیا کرتا ہے۔ اور انہیں آرام پہنچاتا ہے۔ مگر یہ بھی کوئی مکمل علاج نہیں ہے۔ اور ان کا زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔

۱۰۔ ادویات

ادویات جسم میں سہاگی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جس طرح شدید درد کو زائل کرنے کے لیے مرفین استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کمر کے درد کے لیے 'ٹھینڈین' 'اسپرین' 'پیرا سینامول' 'میلینول' روکھسیا اور بروفن و غیرہ بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

ان سے قدرے آرام تو آتا ہے مگر یہ مکمل علاج نہیں ہے۔ تاہم بعض ایسے درد جو جلن پیدا کرتے ہیں ان سے نجات پانے کے لیے میٹازولیدین اور انڈوسٹمفید ٹیبلٹ ہوتی ہیں۔ اور سلاگٹ پھ قابو پایا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے نقصان دہ اثرات بھی ہوتے ہیں جو بد بعضی اور دیگر دماہیوں کا باعث بنتے ہیں۔ البتہ کچھ ایسے کیے ہیں جو کسی حد تک فائدہ مند ٹیبلٹ ہوتے ہیں۔

ریلاخ کی ہڈی کا علاج کیمیائی طریقے کی بجائے میکانیکل طریقے سے کرنا چاہیے۔ کیونکہ ادویات اس درد کا مکمل علاج نہیں ہیں۔

۱۱۔ سرجری اور دوسرے طریقے

جب درد ختم کرنے کی تمام تدابیر ناکام ہو جائیں تو ریڑھ کی ہڈی کے علاج کا آخری طریقہ اور آخری مرحلہ سرجری ہوتا ہے۔ سرجری کا فیصلہ اس وقت کیا جاتا ہے جب مریض بری طرح متاثر ہو جائیں۔ اور ریڑھ کی ہڈی شدید درد کا شکار ہو جائیں۔ اور اس سے حرام مغز کے متاثر ہونے کا بھی خدشہ ہو بعض اوقات ہڈیوں اور حرام مغز کے اندر ٹیومرز بھی پیدا ہو جاتے ہیں مگر ایسے کیس شاذ و نادر ہی ہوتے ہیں۔

سرجری دو طریقوں سے کی جاتی ہے۔ پہلی قسم میں سرجری اس مقام پر کی جاتی ہے جہاں کوئی رکاوٹ پیدا کرنے والی کوئی چیز ہو۔ تو سرجری کے ذریعے رکاوٹ ڈالنے والی چمچی وغیرہ کو نکال دیا جاتا ہے۔ اور الگ ہو جانے والے عضلات کو دوبارہ جوڑ دیا جاتا ہے۔

بعض اوقات مریضوں کا دباؤ اشد بڑھ جاتا ہے۔ جسے کم کرنے کے لیے سرجری کی ضرورت پڑتی ہے اور سرجری کے ذریعے متاثرہ اور جام مریض کو متحرک کیا جاتا ہے۔

ریڑھ کے علاج کے لیے بعض دوسرے طریقے بھی اختیار کیے جاتے

ہیں۔ جن میں آکو پکچر 'پوسس' سائیکو تھراپی 'ہومیو پیتھی' اور ڈائٹ شامل ہیں۔

۱۲۔ غذا اور ڈائٹنگ

غذا جسم پر دو طریقوں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر کسی کا وزن بہت زیادہ ہو جائے تو ڈائٹنگ سے وزن کم ہو سکتا ہے۔ غذا معیاری ہونی چاہیے اور اس میں مکمل غذائیت 'معدنیات' اور وٹامنز ہونے چاہیں۔ کئی دفعہ بیماری کی نوعیت کے پیش نظر پروٹینز اور چکنائی کم کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ وٹامن سی مہروں اور دھگر ہڈیوں کے درمیان تعمیر و تخریب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مہروں کے درمیان جملی اور چھپی میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔

آج ریڑھ کی ہڈی کا درد اور اس کی ٹھکست و ر سخت زیادہ بہتر انداز سے سمجھی جاسکتی ہے۔ اور درد کی نوعیت کے پیش نظر غذا میں کمیائیم 'وٹامن ڈی' 'میگنیشیم' 'فاسفیٹ' اور کاربوہائیڈریٹس کے استعمال کی تجویز دی جاسکتی ہے۔

وہ لوگ جو صف 'سبزی' پر گزارا کرتے ہیں۔ 'سلاڈ' 'کچی سبزیاں' 'پتے' 'سبزیوں کا سوپ' اور بالائی ہوئی سبزیاں استعمال کرتے ہیں۔ انہیں گوشت

کھانے والوں کی بہ نسبت کم تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اضطراب طبعی مسائل کا ایک اہم پہلو ہے۔ کیونکہ بیماری خوشی کی قائل اور سکون کی دشمن ہوتی ہے اور بیماری ہی شدید اضطراب کا باعث بن جاتی ہے ریڑھ کی ہڈی تمام حرکات کا محور ہوتی ہے۔ اگر کمر کا درد اور درد کی وجہ کا خاتمہ ہو جائے تو اضطراب بھی ختم ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات تکلیف کم اور اضطراب زیادہ ہوتا ہے۔ اس اضطراب سے نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں لہذا جہاں کمر کے درد کا میڈیکل علاج ضروری ہے وہیں اضطراب اور ڈپریشن کا خاتمہ بھی ساتھ ہی ضروری ہے۔

باب نمبر 29

کمر درد سے بچنے کے سنہری اصول

یہاں کمر درد سے بچنے کے چند سنہری اصول بیان کیے جا رہے ہیں۔

جن پر عمل پیرا ہو کر آپ کمر کے درد اور تناؤ سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

- ۱۔ سیدھے کھڑے ہونے کی عادت ڈالیں۔
- ۲۔ ایک ٹانگ پر زیادہ دیر وزن نہ ڈالیں۔
- ۳۔ آگے کی جانب اس طرح مت جھکیں کہ سروں پر دباؤ دے۔
- ۴۔ گھریلو کام کاج کرنے کے دوران درست انداز اختیار کریں۔
- ۵۔ درست انداز سے پشت گاہ سے ٹیک لگا کر سیدھے بیٹھیں۔
- ۶۔ جب وزن اٹھائیں وزن کو جسم کے نزدیک رکھیں اور سیدھے رہنے کی کوشش کریں اگر ریڑھ پر دباؤ دے تو پیٹھ کو وزن اٹھائیں۔
- ۷۔ کمر کو تیل دے کر اور غلط انداز سے جھک کر وزن مت اٹھائیں۔
- ۸۔ کھانسنے وقت پیچھے کی جانب دباؤ ڈالیں۔
- ۹۔ وزن اٹھانے وقت وزن تقسیم کر کے دونوں ہاتھوں میں اٹھائیں۔

- ۱۰۔ حد سے زیادہ وزن نہ اٹھائیں
- ۱۱۔ وزن اٹھانے کے لیے بہتر طریقے استعمال کریں۔
- ۱۲۔ شاپنگ کرتے وقت سارا سامان ایک جگہ دباندہ میں لور اس کے چھوٹے چھوٹے پکٹ بنا کر کار میں جک کر رکھنے کی بجائے گھٹنوں کے بل بیٹھ کر رکھیں۔ اس طرح کرنے سے آپ کے پانچ منٹ تو ضائع کر دیں گے مگر یہ پانچ دن ہسٹری میں رہنے سے زیادہ بہتر ہے۔
- ۱۳۔ اگر آپ مسلسل کرسی پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں تو کرسی صحت کے اصولوں کے مطابق ہونی چاہیے۔
- ۱۴۔ کار خریدتے وقت اس کا انجن میں بلبرین سیٹ دیکھیں۔
- ۱۵۔ بری نشستوں کو درست کرنے کے لیے عکسے وغیرہ رکھ لیں۔
- ۱۶۔ ایسی کرسیوں پر نہ بیٹھیں جن کی پشت گاہ تک آپ کے کونے نہ پہنچ سکیں۔
- ۱۷۔ گالف کھیلنے والوں کو ہٹ کرتے وقت احتیاط کرنی چاہیے۔
- ۱۸۔ گردن کو تھک سے چانے کے لیے ہماری بوجھ اٹھانے اور دھکیلنے اور کھینچنے سے پرہیز کریں۔
- ۱۹۔ بری نشستوں پر بیٹھنے سے پرہیز کریں۔

۲۰۔ اپنی کمر کو پسینہ نہ آنے دیں لیکن اگر آجائے تو اسے رفتہ رفتہ ختم کریں۔ ایک دم خشک کرنے کی کوشش نہ کریں۔

۲۱۔ سونے کے اچھے طریقے استعمال کریں اور سخت سرہانے استعمال کریں۔

۲۲۔ تھکا کا شکار نہ ہو ورنہ زشیں کریں اور ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ ہوا کی کریں۔

۲۳۔ اپنی کمر کی دیکھ بھال کریں اور اس کا مساج کرائیں۔ کیونکہ آپ کی مضبوط کمر آپ کی خوشحال زندگی کی ضمانت ہے۔ اور اگر آپ کمر کی اچھے طریقے سے دیکھ بھال کریں اس پر صحیح توجہ دیں گے تو کبھی بھی آپ کمر کے درد کا شکار نہیں ہوں گے۔

باب نمبر 30

گردن

گردن کا صحت کے ساتھ نہایت گہرا تعلق ہے کیونکہ گردن نہ صرف یہ کہ سر کو سہارا دیتی ہے بلکہ یہ ریڑھے کی ہڈی میں ایک خاص اہمیت کی حامل بھی ہے۔

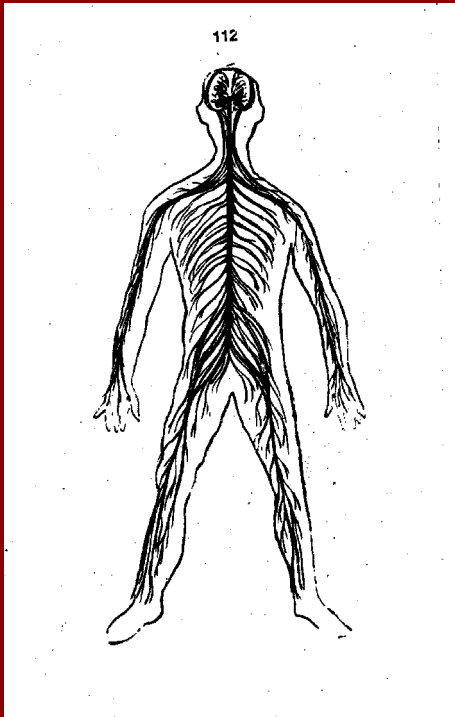
گردن کے ذریعے سر کو دائیں بائیں گھمایا جاسکتا ہے اور گردن ہی کے ذریعے دماغ کا پورے جسم کے ساتھ رابطہ ہے اور اسی کے درمیان سے اطلاعات دماغ تک پہنچتی ہیں۔

گردن نہایت مضبوط ہونے کے ساتھ ساتھ ایک خاص حد تک لچک اور نرمی بھی رکھتی ہے۔ اور اس کے مروں کی خصوصیت اور تشکیل مخصوص ہوتی ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ جسم کے اکثر جوڑوں میں دو قسم کی ہڈیاں ہوتی ہیں۔ لیکن گردن میں سات ہڈیاں ہوتی ہیں۔ جو ایک مخصوص ساخت اور نہایت پیچیدہ نظام پر مشتمل ہوتی ہیں۔

ان سات ہڈیوں کو Cervical Vertebrae کہا جاتا ہے۔ ان ساتوں ہڈیوں کی شکل مخصوص زاویوں کی ہوتی ہے اور اس کے عضلات ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ نہایت مہارت کے ساتھ جوڑے ہوتے ہیں اور ایک ہڈی جسے اٹلس کہتے ہیں سر کا پندرہ سے بیس پونڈ تک کا وزن اٹھانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ دوسری ہڈی ایجنز کہلاتی ہے۔ اس کے باقی تین سرے یا ہڈیاں ایسی ہوتی ہیں جن کی مدد سے گردن آسانی سے دائیں بائیں حرکت کر سکتی ہے۔

ان ہڈیوں سے اعصاب گزرتے ہیں جو آنکھوں منہ پیچھے دونوں اور دل کے عضلات کو خاص ترتیب دیتے ہیں۔ اگر انسان کسی حادثے کا شکار ہو جائے یا مسلسل گردن ٹیڑھی رکھنے کی عادت ہو تو اس کا گردن پر بہت برا اثر پڑتا ہے جس سے ریڑھ کی ٹی متاثر ہو سکتی ہے لہذا اس نقصان سے بچنے کا بہترین حل یہ ہے کہ گردن سیدھی رکھیں ٹھوڑی اٹھا کر رکھیں اور چلتے ہوئے اور کھڑے ہوتے ہوئے دونوں ٹانگوں پر برابر وزن ڈالیں۔



باب نمبر 31

حادثات اور ان سے بچاؤ

کی حفاظتی تدابیر اور ابتدائی طبی امداد

جوں جوں انسان سائنسی ترقی کے میدان میں اپنی فتوحات کے
جھنڈے گاڑتا گیا۔ توں توں اس کی مشکلات میں اضافہ ہوتا گیا۔

قبل از تاریخ اسے صرف جنگلی درندوں کا خوف تھا۔ اور اس کی
زندگی آندھی طوفان زلزلوں اور سیلاب وغیرہ کے خطرات سے دوچار ہوتی
تھی۔

پانچھ لوقات طاعون جیسی مہلک بیماریاں انسان کا نام و نشان تک
مٹانے پر تل جاتی تھیں۔

انسان نے ترقی کے میدان میں قدم رکھا تو سیلابی ریلے اس کے
کنٹرول میں آگئے۔ زلزلوں جیسی آفات سے وہ قتل از وقت آگاہ ہونے لگا۔
کئی ہلاکت خیز بیماریوں پر اس نے اپنی وائٹس سے قابو پالیا۔

114

جنگی درندے تک اس کے مطیع ہو گئے۔ مگر جہاں اس نے بے پناہ
ترقی کی وہیں مشکلات نے اس کا پیچھا کرنا شروع کر دیا۔

سڑکیں اس کے لیے پل ضابطہ اور تیز رفتار گاڑیاں اس کے لئے
عفریت کاروبار دھارنے لگیں۔

ریل گاڑیاں پٹریوں سے اترنے یا باہم متصادم ہونے لگیں۔ ہوائی
جہاز کریش ہونے لگے۔

اور ٹائی ٹینک جیسے بڑے بڑے جہاز بھی ہزاروں افراد سمیت غرقاب
ہونے لگے۔

انیمم ایک طاعون کی طرح لمحوں میں لاکھوں انسانوں کو لقمہ اجل
بنا دے لگے۔

انسان نے مشینیں ایجاد کیں۔ کارخانے لگائے۔ سڑکوں پر گاڑیاں
رواں دواں کر دیں۔ بجلی دریافت کر لی۔ مگر یہ ساری دوست قوتیں کبھی کبھی
دشمن کاروبار بھی دھار لیتی ہیں۔ اور انسان کی زندگی کو نقصان پہنچاتی ہیں۔
بجلی ایک رحمت ہے۔ مگر اسے زحمت بننے میں دیر نہیں لگتی۔

لہذا انسان کو روزمرہ استعمال کی مشینوں سے خیردار رہنا چاہیے۔
گھونسنے والی مشینوں کے پاس کپڑے سمیت کر اور احتیاط سے جانا چاہیے۔

برقی اشیاء کو بھی احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔

یہاں آپ کو مختلف خطرات سے بچانے کے لیے حفاظتی تدابیر بتائی گئی ہیں۔ اور ان پر عمل درآمد کرنے سے آپ اپنی زندگی کو درپیش خطرات کم کر سکتے ہیں۔ اور حادثات کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کے اصولوں پر عمل کر سکتے ہیں۔

جھلی

جھلی ہر گھر کی ضرورت ہے۔ مگر جھلی سے اگر کوئی انسان چھو جائے تو یہ اس کے لیے جان لیوا اور مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

جھلی کے ضمن میں درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

- (۱) گھر میں وائرنگ کی حالت تسلی بخش ہو اور کوئی تاریکی نہ ہو۔
- (۲) ٹوٹے ہوئے بیروں اور بورڈوں کو فوراً مرمت کرائیں۔
- (۳) گھر میں مختلف مقامات پر شارٹ سرکٹ لگوائیں
- (۴) بچوں کو جھلی کی اشیاء استری اور پکھے وغیرہ سے چھیڑ چھاڑ نہ کرنے دیں۔
- (۵) گھر کے دروازے اور کھڑکیاں لکڑی کے ہوائیں۔

- (۶) بلا مقصد سوچ آن نہ رکھیں۔
- (۷) سوچ محرمت کرتے وقت مین سوچ آف رکھیں۔
- (۸) برقی اشیاء پر پانی نہ پھینکیں اور اس میں نمی سے محفوظ رکھیں۔
- (۹) بجلی کی تاریں کیس بھی پانی کے پائپوں سے بچ نہ ہونے دیں۔
- (۱۰) ناقص برقی اشیاء کے استعمال سے پرہیز کریں۔

بجلی کا شاک لگنے کی صورت میں حفاظتی تدابیر

جس شخص کو بجلی کا شاک لگے۔ اسے پانی نہ پلائیں۔ الہ تھوڑی دیر بعد گرم دودھ پلا دیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

باب نمبر 32

آگ

آپ جانتے ہیں ایک ماچس کی ایک تیلی سے چولہا جلایا جاتا ہے۔ اور اسی ایک تیلی سے جنگل بھونکا جاسکتا ہے۔

لہذا آگ پر قابو رکھنا بہت ضروری ہے۔ اور اسے کھانا پکانے کے لیے نہایت احتیاط سے استعمال کرنا بھی ضروری ہے۔

(۱) تیل کے چولے ہمیشہ صاف ستھرے رکھیں۔ اور ناقص چولے یا پرانے چولے استعمال نہ کریں۔

(۲) گیس کھولنے سے پہلے ماچس جلا لیں۔

(۳) گیس کے چولے کو صاف رکھیں اور اس کا پائپ کا خیال رکھیں کہ وہ لپک نہ ہو۔

(۴) آگ اور چولے کے پاس فضول کپڑے کاغذ یا آتش گیر مواد نہ رکھیں۔

(۵) کچن میں سبک کرتے ہوئے کپڑے سمیٹ کر رکھیں۔

(۶) جس شخص کو آگ لگ جائے۔ اس کو کھل یا رضائی میں لپیٹ کر آگ جھائیں۔

(۷) آگ لگنے کی صورت میں اس کو جھانے کے لیے ریت پانی کی نسبت زیادہ موثر حالت ہوتی ہے۔

(۸) جلے ہوئے شخص کا لباس کھینچ کر نہ اتاریں۔ بلکہ چپکے ہوئے لباس کو اسی طرح رہنے دیں اور بقیہ قیمتی کے ساتھ نمایت احتیاط سے کاٹ لیں۔

(۱۲) آگ کا شکار ہونے والے کو فی الفور ہسپتال ”برن وارڈ“ میں داخل کرائیں۔ جہاں اس کی خصوصی دیکھ بھال کی جائے گی۔ یاد رکھیں کہ جو شخص آگ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کی لوہری جلد جل جانے سے پانی کا غیاب تیز ہو جاتا ہے۔ جبکہ اس کی دینر بھی آگ سے جھلس کر سڑ جاتی ہیں۔ اسے چوبیس گھنٹے ڈرپ کی ضرورت ہوتی ہے۔

تاہم آگ کے معاملات میں ہمیشہ احتیاط برتیں۔ اور بچوں کو آگ سے دور رکھیں۔ اور ان کو آتش گیر مواد اور پٹاخے وغیرہ نہ چلانے دیں۔

کیونکہ اس سے سنگین حادثات جنم لے سکتے ہیں۔

باب نمبر 33

سانپ

اگرچہ اب شہروں وغیرہ میں سانپ پائے جانے کے امکانات بہت کم ہیں۔ مگر دیہات میں اور وہ بھلیاں جہاں جنگلات اور پہاڑیاں نزدیک ہوتی ہیں۔ یا قریب ندی نالے اور نہریا دریا وغیرہ ہوتے ہیں وہاں کے لوگوں کو کئی دفعہ سانپوں کے ڈسنے سے نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

(۱) موسم گرما اور برسات میں رات کو باہر جانے سے احتیاط برتیں اور لمبے بند لٹ استعمال کریں۔

(۲) لمبی گھاس اور فصلوں میں دیکھ بھال کر قدم رکھیں۔

ابتدائی طبی امداد

اگر کسی کو سانپ ڈس لے تو فوراً سانپ کے کاٹے کے نشان پر تیز دھار بلیڈ یا چاقو وغیرہ سے کراس کا گہرا نشان بنائیں۔ اور اس سے اوپر

والے حصے کو رسی کے ساتھ مضبوطی سے باندھ دیں۔

اس سے کافی زہر خون کے ساتھ ہی نکل جائے گا اور رسی باندھنے سے جسم میں زہر پھیلنے کا احتمال نہیں رہے گا۔

اس کے بعد مریض کو سونے نہ دیں اور فی الفور کسی ماہر ڈاکٹر یا مامدری سے رابطہ کریں۔

اسی طرح بھڑکھڑکے ڈنک مارنے پر بھی متاثرہ جگہ پر لوہا پھیریں ڈنک موجود ہو تو نکال دیں۔ اور ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

گیدڑ، نیولا، لومڑ یا کتا اگر کاٹ لے تو پیٹ میں مخصوص انجکشن لگوائیں۔

تاہم فوری طبی امداد کے طور پر سرخ مرچ اور سرمہ زخموں پر لگادیں۔ آجکل ایک ٹیکہ ہتھیلی میں بھی لگایا جاتا ہے۔ مگر یہ علامات ظاہر ہونے پر لگتا ہے۔

باب نمبر 34

پانی میں ڈوب جانا

جب کوئی شخص پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ تو وہ گھبراہٹ کے عالم میں اٹنے سیدھے ہاتھ پیر مارتا ہے۔ جس کی وجہ سے یا تو وہ گہرائی میں یا پھر آگے کی سمت حرکت کرتا رہتا ہے۔

اس دوران ناک اور منہ میں پانی داخل ہو جاتا ہے۔ جس سے اسے شدید غوطے لگتے ہیں۔ اور وہ ہوش و خرد سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات ڈوبتے ہوئے کو چانے والا بھی ڈوب جاتا ہے کیونکہ جو شخص ڈوب رہا ہوتا ہے۔ وہ چانے والے کے ساتھ اس بری طرح سے لپکتا ہے کہ اسے بھی لے ڈھتا ہے۔

ڈوبتے ہوئے کو چانے کے لیے۔

(۱) اس کا کالر پیچھے سے پکڑ لیں۔ بشرطیکہ اس نے کپڑے پہن رکھے ہوں۔

(۲) سر کے بال پکڑ لیں۔

(۳) رسی کا استعمال کریں۔ اور پاؤں پیلاؤ میں رسی باندھ لیں۔

(۴) اگر ڈوبتا ہوا شخص شعوری کوشش سے ساکت ہو جائے اور حرکات کرتا بند کر دے تو وہ خود بخود پانی سے ابھر آئے گا۔ مگر ایسا اس لیے مشکل ہوتا ہے کہ وہ اس وقت موت کو اپنی آنکھوں سے دیکھ رہا ہوتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد

(۱) ڈوبنے والے کو باہر نکال کر التالیا دیں۔ اس کی گردبا کر پیٹ سے پانی نکالیں۔

(۲) اس مقصد کے لیے آپ گھٹنے سے بھی دباؤ ڈال سکتے ہیں۔

(۳) اس کے بعد ڈوبنے والے کو سیدھا کریں اور منہ سے منہ ملا کر مصنوعی تنفس دیں۔

روزمرہ کاموں کے دوران

احتیاطی تدابیر

روزمرہ کاموں کے دوران انسان اکثر بے احتیاطی کی وجہ سے چھوٹے موٹے حادثات کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر وہ احتیاط سے کام لے تو ان حادثات کا شکار ہونے سے بچ سکتا ہے۔

- (۱) شیشے کے برتن احتیاط سے اٹھائیں۔ اور زیادہ جلدی پر نہ رکھیں۔
- (۲) گلاس وغیرہ ٹوٹ جائے تو اس کی کرچیاں ہاتھوں کی بجائے برش سے صاف کریں۔

- (۳) ڈیول اور برتنوں میں بلیڈ وغیرہ نہ رکھیں اور ان میں چیزیں تلاش کرتے وقت احتیاط کریں۔ مبادا آپ کا ہاتھ بلیڈ سوئی یا کسی نوکدار چیز سے زخمی ہو جائے۔

- (۴) اگر آپ کسی کارخانے میں ملازم ہیں تو اس کی متحرک میلوں اور

مٹینوں کے پاس سے احتیاط سے گزریں۔ کھلے اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے نہ پہنیں۔ اور گلے میں یا کاندھے پر چادر اور مظلہ وغیرہ نہ لٹکائیں۔

(۵) رات کو یا کھانا پکانے سے فارغ ہو کر چولہا اٹھادیں۔

(۶) چولہے پر برتن میز سے نہ رکھیں۔

(۷) فرش پر کوئی چمکی چیز یا پھلکے وغیرہ نہ پھینکیں۔ جس سے پھسل کر

گرنے کا احتمال ہو۔

(۸) میز ہیوں پر خالی ڈبے، اینٹیں یا ایسی چیزیں نہ رکھیں جو رکاوٹ بنے

۔ اور ان کے ساتھ حفاظتی جگہ لازمی لگائیں۔

(۹) بلاوجہ اچھل کود سے پرہیز کریں

باب نمبر 36

مجھ اور مکھیاں

مجھ اور مکھیاں انسان کو ہماری میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ لہذا ان سے بچاؤ بہت ضروری ہے مکھیاں تو اپنے ساتھ مختلف بیماریوں کے جراثیم اٹھائے پھرتی ہیں۔ اور کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھ کر یہ جراثیم ان میں منتقل کر دیتی ہیں۔ اور وہاں سے یہ جراثیم ہمارے اجسام میں داخل ہو جاتے ہیں۔

مکھیوں سے بچاؤ

- (1) کچن کو جالی کے ذریعے مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔
- (2) کھانے پینے کی تمام چیزیں ڈھانپ کر رکھیں۔
- (3) سبزیاں وغیرہ بال کر پکائیں
- (4) گھر میں گندگی نہ جمع ہونے دیں۔ اور ارد گرد کے ماحول کو صاف رکھیں
- (5) مکھیوں کے خاتے کے لیے پیرے کریں

مچھروں سے بچاؤ

مچھر جہاں انسان کی نیند حرام کر دیتے ہیں۔ وہیں اسے طبریا میں بھی جتلا کر دیتے ہیں۔ لہذا مچھر بھی نہایت خطرناک ہیں ان سے بچاؤ بھی ضروری ہے۔

(۱) سوتے وقت مچھروں کی استعمال کریں (اگر آپ کھلی فضا میں بغیر پتے کے سوتے ہیں)

(۲) جراثیم استعمال کریں۔

(۳) مچھر مار تیل اور سپرے استعمال کریں یا اچھی قسم کے میٹ استعمال کریں۔

(۵) اسی طرح گھر میں لال ہیک ماکروچ اور چمپکی وغیرہ کے خاتمے کے لیے زود اثر سپرے کرتے رہا کریں سپرے کر کے کمرے بند کر دیں۔ اور خود باہر رہیں۔ دروازے کھولنے کے بعد کافی دیر تک اندر جانے کی کوشش نہ کریں اور پتے چلا کر اور روشندان کھول کر زہریلی گیس باہر نکلے دیں۔

باب نمبر 37

سڑک پر حفاظتی تدابیر

آج کل ٹریفک حادثات میں بہت زیادہ اضافہ ہو چکا ہے۔ لہذا ان

حادثات سے بچنے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں۔

- (۱) بچوں کو سڑک پر خواہ مخواہ نہ بھیجیں۔
- (۲) سڑک کو احتیاط سے دونوں جانب دیکھ کر عبور کریں۔
- (۳) تیز رفتاری سے پرہیز کریں۔
- (۴) اوور لوڈنگ نہ کریں۔
- (۵) نابالغ افراد کو رکشہ گاڑی یا تانگہ چلانے کی اجازت نہ دیں۔
- (۶) ٹریفک قوانین کی پابندی کریں
- (۷) فنی نقصان والی گاڑیوں کو سڑکوں پہ مت لائیں
- (۸) سڑکوں کی مرمت کریں

(۹) خواہ 'مخا' پلا جازت اور بلا ضرورت سڑکوں پر تا قس چپ تعمیر نہ کریں۔

(۱۰) آبادیوں، سکولوں اور ہسپتالوں فیکٹریوں کے نزدیک تیز رفتاری کا مظاہرہ کریں۔



کولہوں کے درد کا نسخہ

ساکھی پیئیں اور اس کو روغن زیتون میں جوش دے کر لپ کر لیں۔

کالی تلسی کا لپ کرنا اور پینا بھی مفید ہے۔

شمد کو سرکہ میں ملا کر پیئیں اور زعفران پیئیں

تھے کا گودا لپ کرنا اور پینا بھی مفید ہے۔

اندر رائن کے پھل کا گودا پینا اور تخم مولی کا روغن نکال کر لور حقہ

کرنا اور ریوند یا گوگل یا تخم رشاد کا پینا اور لپ کرنا کولہوں کے درد کے

لیے نہایت مفید ہے۔

زانو کا درد اور علاج

کبیر کے بچوں کو کوٹ کر زانو پر ملیں آرام آجائے گا
انزروت کو روغن جوڑ میں ملا کر کھائیں اور اس کا لیپ کریں
اگر زانوں میں سردی کی وجہ سے درد ہو تو روغن تخم مولی
لگائیں۔ اور سندرس کو السی کے روغن میں حل کر کے پینیں اور لیپ
کریں۔

تخم میتھی کھانے اور لیپ کرنے سے بھی آرام آتا ہے۔
صافن میں مندی ڈال کر اس کا لیپ کریں۔

کمر درد کا علاج

سناکی سے اسماں لیں۔ اور لیپ کریں۔
قاریقون ۷ ماشہ۔ ریونڈ ۵ ماشہ سفوف کر کے کھائیں۔
روغن خردل کی مالش کریں اور روغن سداب درد کے مقام پر
ملیں۔

پرانے اخروٹوں کا تیل ملنا بھی نہایت مفید ہے۔
روغن اخروٹ اور خرفہ کا ساگ پکا کر کھائیں۔
پوہلی کا تیل اور کبیر کے چوں کا لیپ کریں۔
دانہ نخود مومیاٹی کھانا اور چنبیلی کے پھولوں کا سفوف استعمال کرنا
بھی کمر کے لیے مفید ہے۔

سفید چوں کا لیپ کریں اور شنگ انجیر متواتر استعمال کریں۔
کرم کا ساگ بھی اس درد کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔
حجم مولیٰ کا کھانا اور لیپ کرنا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔
ارنڈ کا تیل پیٹنا اور اس کی مالش کرنا زعفران اور مقرران کا کھانا اور
ان کا لیپ بھی کمر کو مضبوط بناتا ہے۔

چنبیلی کے تیل کی مالش یا عجم ہرمل کا کھانا اور لپ کرنا بھی کمر
کے درد کو ختم کر دیتا ہے۔

زفت خشک کو آگ پر گلا کر اس میں باریک پیسی ہوئی عسکری
ملائیں۔ اور ایک کپڑے کا ٹکڑا لے کر اس کے اوپر یہ مرہم لگا کر درد کی جگہ
پر لگا دیں آرام آجائے گا۔

رائی کا لگانا اور باغی پودینہ کھانا بھی مفید ہوتا ہے۔

سفوف برگ سنیر خشک کو شکر کے ہمراہ لور سرخ چٹوں کو ۲۴
گھنٹے بھجو کر کھائیں۔

مغز بادام کھانے اور کمر پر روغن بادام ملنے سے بھی آرام آتا

ہے۔

سخت جوڑوں کا علاج

انجیر کو جوش دے کر سخت ہو جانے والے جوڑوں پر لپ کریں
وہ نرم ہو جائیں گے۔

تکوں کو چھلکوں سمیت لکر لگانا سخت شدہ جوڑوں کو نرم کرنے
میں بہترین ثابت ہوتا ہے۔

انگور کی لکڑی جلا کر اس کی راکھ روغن زیتون اور سرکہ میں گوند کر
لیپ کریں۔ جو نرم ہو جائیں گے۔

مکھن کا لپ کرنے اور عنبر خام کے لگانے سے بھی جو نرم
ہو جاتے ہیں۔

مورو کے سبز پتوں کو باریک کر کے لگانے یا خشک مورو کے پتوں کو
صندل سرخ اور شگوفہ گل سرخ کے ہمراہ رگڑ کر لگانے سے خرفہ کے
ساگ کے پانی میں شگوفہ گل سرخ اور صندلین میں گھس کر لگانے سے
جوڑوں کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

بے کار پٹھوں اور خشک پٹھوں کا علاج

اگر پٹھے کام کرنا چھوڑ دیں اور خشک ہو جائیں تو تھوہر کے تیل کی مالش سے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

محلّی کا لعاب گرم پانی میں ملا کر دونوں کولہوں پر لگائیں اور لمبھیرہ کاروغن زیتون میں ملا کر لیپ کریں اور جنگلی انار کی جڑ کھائیں اس سے خشک پٹھے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

پرائے اخروٹ کوٹ کر پٹھوں پر لگانے سے پٹھے نرم اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

روغن کچلہ

یہ روغن جوڑوں کے درد کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دو تولہ انیون آدھ کلو دودھ میں حل کریں اور دس عدد باریک کترے ہونے کچلے ڈیزھ پاؤ روغن کچد میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو اتار کر چھان لیں

استعمال کا طریقہ

متاثرہ جوڑوں پر نیم گرم مالش کریں اور پرانی روئی گرم کر کے اوپر
باندھ دیں۔ جوڑوں کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔

روغن گل آکھ

کمر اور پنڈلیوں کے درد کے لیے یہ نسخہ مجرب ہے۔ اس کو تیار
کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

گل آکھ . ایک تولہ

برگ بھنگ ایک تولہ

سورنجا تلخ ایک تولہ

رنجیل ایک تولہ

ان سب کو دس تولہ روغن کچھ میں جوش دے کر چھان لیں۔

استعمال کا طریقہ

درد کے مقام پر نیم گرم مالش کریں اور اوپر پرانی روئی باندھ

دیں۔

روغن مالکنگنی

داخلی طور پر یہ نسخہ دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ مگر خارجی طور پر جوڑوں کے درد اور زانو کے درد کے لیے نہایت مفید ہے۔ اگر اس کو ہتھیلوں پر ملا جائے تو بصرات عمدہ ہو جاتی ہے۔ تازہ تخم بادام کارو غن نکالیں اور دو سے چار قطرے کھائیں۔ درد والی جگہ پر اس کی مالش کریں۔

روغن مصطکی

یہ روغن اعصاب کو مضبوط اور طاقتور بناتا ہے۔ اور اسے روزانہ کھانے سے کمر کے درد اور پٹھوں کی کمزوری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ نسخہ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

مصطکی روغن چار تولہ

روغن بچہ ایک پاؤ

مصطکی کو کھراں میں پیس کر روغن میں پکائیں جب پکھل جائے تہ اتار کر چھان لیں۔

طریقہ استعمال

پانچ سے دس قطرے مصری ڈال کر روزانہ کھائیں
معدے پر مالش کرنے کے لیے کھانا کھانے سے پہلے نیم گرم مالش
کریں۔

کمر درد کا ایک مجرب نسخہ

اسکندھ ناگوری کے پتے سائے میں خشک کر لیں پھر ان کو خوب
چھان کر سنہال رکھیں۔

جب کمر میں درد ہو تو درج ذیل طریقے سے استعمال کریں۔

دبئی تھی : ایک تولہ

سوچی : ایک تولہ

چینی : ایک تولہ

مندرجہ بالا چیزوں کو کس کر کے حلوہ بنالیں اور پھر اس حلوے
میں تین ماشہ اسکندھ ناگوری کا سفوف رکھ کر ایک گولہ سانبنا کر نگل جائیں۔
اور باقی حلوہ بھی کھالیں۔

پرہیز:

اس نسخے کو استعمال کرنے کے دوران ترش اور بادی اشیاء سے مکمل طور پر پرہیز کریں۔ تاکہ نسخے کا اثر صحیح ہو۔

باب نمبر 39

کمر درد کے چند ماڈل کیس

﴿پہلا کیس﴾

ایک مریض امجد علی جس کی عمر ۳۵ برس تھی۔ اسے اچانک کمر میں شدید درد شروع ہو گیا۔ اور اس کے لیے اٹھنا اور بیٹھنا دو بھر ہو گیا۔ اور دیگر حرکات بھی مشکل ہو گئیں۔ اور اسے کمر میں شدید قسم کی جھن جھن محسوس ہونے لگی۔ وہ کافی عرصے تک اپنے طور پر علاج معالجہ کرتا رہا۔ مگر تکلیف کی شدت میں کوئی کمی واقع نہ ہوئی بلکہ آخر اس نے ایک ماہر آرٹھروپیک سرجن سے رابطہ کیا جس نے اس کا فوری معائنہ کیا اور درج ذیل کوائف لکھے۔

نام مریض: امجد علی

عمر: ۳۵ سال

وزن: ۱۱۰ پونڈ

۱۹۰

قد: ۵.۶ فٹ

پیشہ: سرکاری ملازمت

ازدواجی حیثیت: شادی شدہ

درد کا آغاز: چھ ماہ قبل

تکلیف کی نوعیت: شدید درد اور چھین کا احساس

مقام درد: ریزہ کی ہڈی کا پچھلا حصہ

جب اس کا انکسریے لیا گیا اور مائیلوگرافی کی مگی اور دیگر ٹیسٹ کیے گئے تو ظلم ہوا کہ اس کی دونوں ٹانگوں کی لمبائیوں میں ایک انچ کا فرق ہے۔ اور ریزہ کی ہڈی کا معائنہ کرنے اور ٹوموگراف انکسریے میں دیکھنے سے پتہ چلا کہ ٹیل یون تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اور اس کا سراسر حرکات میں تکالیف کا باعث بنتا ہے۔

علاج

تشخیص کے بعد اس کی سرجری کا فیصلہ کیا گیا اور آپریشن کے ذریعے ریزہ کی ہڈی کا بڑھا ہوا حصہ کاٹ دیا گیا۔ مریض چند ہفتوں میں صحت یاب ہو گیا تاہم اسے چند ماہ تک احتیاط کا مشورہ دیا گیا۔

﴿دوسرا کیس﴾

ایک مریضہ فاخرہ تسلیم کو اچانک کندھوں اور ریڑھ کی ہڈی میں شدید درد شروع ہو گیا۔ اس نے ایک عام ڈاکٹر سے کچھ عرصہ تک درد ختم کرنے کی لودیات لیں مگر درد بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

اس کے بعد تکلیف میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس کے لیے سیدھے کھڑے رہنا یا سیدھا چلنا مشکل ہو گیا۔ اور اس کے بدن میں جھکاؤ آ گیا۔ اور سیدھا ہونے کی کوشش میں اسے تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ جب اس نے ایک ماہر ڈاکٹر سے رجوع کیا تو اس نے اس کے درج ذیل کوائف لکھے۔

نام: فاخرہ تسلیم

عمر: ۳۳ سال

قد: ۵ فٹ

وزن: ۱۲۰ پونڈ

پیشہ: خانہ داری

ازدواجی حیثیت: شادی شدہ

چوں کی تعداد: ۴

ساتھ آپریشن: دو (بچے کی پیدائش اور منصوبہ بندی کے لیے)

درد کا مقام: کندھے اور کمر

درد کی نوعیت: حرکات اور سانس لینے کے دوران تیز درد

تشخیص: مریضہ کا خون اور پیشاب ٹیسٹ کیا گیا اور ریڑھ کی

ہڈی کی پوزیشن دیکھنے کے لیے ایکس رے کیے گئے معائنے سے علم ہوا کہ

مریضہ ٹی بی کے مرض میں مبتلا ہے۔ اور یہ مرض ریڑھ کی ہڈی اور

کندھوں کو بھی متاثر کر رہا ہے۔

علاج

مریضہ کو ادویات کے ساتھ ساتھ گرد و غبار سے بچنے اور روزانہ

پھلوں کا جوس اور مرغ کا سوپ پینے کا مشورہ دیا گیا۔ چھ ماہ کے مکمل علاج کے

بعد مریضہ بالکل تندرست ہو گئی۔ اور ریڑھ کی ہڈی بھی اپنی اصل حالت

میں واپس آ گئی۔ لوز ریڑھ کی ہڈی اور کندھوں سے تکلیف ختم ہو گئی۔ اور

اسے چلتا پھرتا اور کام کاج کرنا دشوار نہ رہا۔

﴿تیسرا کیس﴾

ایک مریض جو فوج سے ریٹائر تھا۔ اسے اچانک کمر میں شدید قسم کا درد محسوس ہونے لگا۔ اور چند ہی یوم میں اس شدید درد نے اسے چارپائی پہ ڈال دیا۔ اسے قریبی ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ مگر چند ماہ مسلسل علاج کے باوجود اسے کوئی افادہ نہ ہوا۔ اور درد جوں کا توں رہا۔

اس کے بعد اس نے ایک ماہر آرٹھروپڈک سرجن سے رابطہ کیا۔ جس نے اس کی ریڑھ کی ہڈی کا معائنہ کیا اور ایکس رے لیے۔ اس کے علاوہ مختلف آلات کے ساتھ اس کے حساس اور بے حس مقامات کی نشاندہی کی۔ اور یہ انکشاف بھی کیا کہ مذکورہ مریض چند ماہ سے جو ادویات استعمال کر رہا تھا۔ ان میں سے کوئی ایک بھی کمر کے درد کے لیے نہیں تھی۔ بلکہ یہ تمام ادویات جسم کو تقویت پہنچانے اور چند ایک احساس درد کو ختم کرنے کے لیے تھیں۔

آرٹھروپڈک سرجن نے مریض کے درج ذیل کوائف نوٹ

کئے

نام: ظفر حسین

144

عمر: ۳۵ سال

قد: ۶ فٹ

وزن: ۱۳۰ پونڈ

پیشہ: ریٹائر فوجی

ازدواجی حیثیت: شادی شدہ

بچوں کی تعداد: ۶

سابقہ آپریشن: کوئی نہیں

درد کا مقام: ریزہ کی ہڈی کا درمیانی حصہ

درد کی نوعیت: حرکات اور سانس لینے کے دوران تیز درد اور بیٹھنا

ناممکن اور نیچے کے سارے زیادہ سے زیادہ چند منٹ تک لیٹ سکتا۔

تشخیص: مریض کی ریزہ کی ہڈی کے سرے بہت زیادہ کمزوری

اور کیشیم کی کمی کی وجہ سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہیں۔ اور تقریباً چھ

سرے بھر چکے ہیں۔ جس سے ان کا درمیانی فاصلہ کم ہو چکا ہے۔ اور مریض

کے لیے ریزہ کی ہڈی کو حرکت دینا اور اٹھ کر بیٹھنا اور چلنا پھرنا ناممکن

ہو چکا ہے۔

علاج :

مریض کے لیے ایسی ادویات تجویز کی گئیں جو شکستہ مروں کو از سر نو تعمیر کر سکیں۔ مریض کی کمر کو حرارت پہنچانے کے لیے ماش دی گئی۔ اور مریض کو کہا گیا کہ وہ اپنی کمر کو زیادہ سے زیادہ گرم رکھنے کی کوشش کرے۔

اس دوران انکشاف ہوا کہ مریض بعض ادویات کھا لیتا ہے اور بعض سے گریز کرتا ہے جب ڈاکٹر کو اس بات کا علم ہوا تو ڈاکٹر نے مریض کو سمجھایا کہ جب ہم کوئی مکان تعمیر کرتے ہیں تو اس کی تعمیر کے لیے اینٹوں کے ساتھ ساتھ مسالے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ اور اسی طرح مختلف دوائیں اور کپسول وغیرہ انسانی جسم میں خلیات کی تعمیر میں اینٹ اور گارے کا کام کرتے ہیں۔ لہذا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ تو کوئی دوا کھانی چاہیے اور نہ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا میں کمی بیشی کرنی چاہیے۔

مریض نے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کیا اور چند ہی ماہ میں وہ مکمل طور پر صحت یاب ہو گیا اور چلنے پھرنے لگ گیا۔ لوریوں اس نے درست علاج سے اپنی زندگی کی روٹھی ہوئی خوشیوں کو پھر سے پایا۔

باب نمبر 40

کمر در کے بارے میں حکیم شان احمد خان صابری کی تحقیق

اسباب

عام طور پر کمر کے سروں میں نقص

’چوٹ لگنا

گر پڑنا

وزن اٹھاتے وقت جھٹکا لگنا

غلط انداز میں بیٹھے رہنا۔

بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے غلط قسم کی ورزش کرنا۔

بہت گرم ہستر استعمال کرنا۔

ٹی بی ’کینسر’ وجہ الفاصل

آتشک سوزاک

147

کثرت جماع

سر دی لگنے سے کمر میں شدید درد ہو جایا کرتا ہے۔

علاج

طب یونانی کی پیٹنٹ ادویات۔ طریقہ استعمال ہر دوا کے ساتھ

تحریر ہوتا ہے۔

کھانے کی ادویہ

حب اسکند۔ حب سورنجان، معجون سورنجان، معجون فلاسفہ حب

اُذرائی۔ معجون اُذرائی۔ وغیرہ

مالش کی ادویہ

روغن سورنجان، روغن کچلا (اجمل دواخانہ)

لوچالین۔ روغن سرخ (ہمدرد دواخانہ)

روغن لوجاع (قرشی دواخانہ)

نسخہ جات

درخت برگد کی ناشگفتہ دس عدد کلیاں۔ گھی کی روٹی کی چوری

میں ملا کر دن میں ایک بار کھائیں۔ کیسائی کمر درد ہو چند دن میں آرام آجاتا ہے۔

(۲) تخم جوڑ ماش۔ اتولہ ۶ ماشے۔ سو بخہ ۲ تولہ۔ ریوند چینی ۲ تولہ ۶ ماشہ تیلوں ادویہ کوٹ پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں ۲ یا ۳ بار دن میں پانی سے استعمال کرائیں۔ کمر درد میں بہت مفید ہے۔

(۳) کمر میں کتنا ہی درد ہو بھلہ تعالیٰ اس نسخہ کے استعمال سے آرام آجاتا ہے۔ کوپا باریک شدہ ۲ تولہ شکر سفید اتولہ دونوں کو ملا کر صبح و شام کھائیں ترشی سے پرہیز کریں۔

(۴) بالوں۔ ابوائین دسکی۔ کلونچی۔ میٹھرے چاروں ادویہ ہم وزن کوٹ پیس کر محفوظ رکھیں۔ صبح و شام ۶ ماشہ کی مقدار میں تازہ پانی سے استعمال کرائیں۔ کمر درد کے علاوہ تمام ایسی دردوں کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۵) پشت پناہ۔ یہ نسخہ دہلی کے ایک مشہور طبیب کی رموز بیاض سے لیا گیا ہے۔ جو بے حد مقوی باہو مقوی پشت ہے۔ جن مرد و عورتوں کی کمر میں درد رہتا ہو۔ گردے کمزور ہوں۔ قوت رجولیت کم ہو چہرہ پر زردی و مردنی چھائی رہتی ہو۔ مردوں کو جریان و سرعت کی تکلیف ہو۔ عورتوں کو لیکوریا ہو۔ پٹھے کمزور ہو گئے ہوں۔ لور ہڈیاں کمزور ہوں۔ تو یہ مخون پشت پناہ ان

کے لئے اکیسرا اعظم ہے۔ چند دنوں کے استعمال سے ان کو جسم میں نئی روح دوڑتی محسوس ہوگی اور کمر کا درد جاتا رہے گا۔ نسخہ منجوں یہ ہے۔ شقائق ۱ تولہ - تودری سفید ۱ تولہ - مغز بولہ ۲ تولہ - بیجہ قلیب ۱ تولہ - ناریل ۴ تولہ - انیسوں ۱ تولہ - ہالوں ۱ تولہ - جملہ ادویہ علیحدہ علیحدہ کوٹ پیس کر ۱۲ تولہ دیسی گھی میں چرب کریں پھر اس میں نصف تولہ شہد خالص ملائیں۔ منجوں پشت پناہ تیار ہو جائے گی۔ ۶ ماشے سے ایک تولہ صبح و شام دودھ سے کھائیں۔

کمر درد کے لئے مالش کی ادویہ

روغن سورنجان - روغن کچلہ (اجملہ دو خانہ) - روغن سرخ - لوجالین (ہمدرد) - روغن اوجاع (قرشی)

ہر قسم کے دوروں کو دور کرنے والا جادو اثر تیل

روغن بھاگلکونہ ۲ تولہ - ستر ایل ۴ تولہ - منی کا تیل ۴ تولہ - روغن تارین ۲ تولہ - جملہ روغن آپس میں ملا کر محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت کمر درد - عرق النساء وجع المفاصل - نمونیہ - فالج و لقوہ پر موسم کے لحاظ سے سرد و گرم مالش کرائیں۔ بھٹلہ تعالیٰ درد جاتا رہے گا۔

روغن دافع کمر درد

نوشادر ڈنڈا ۴ ماشہ روغن تاریل ۲ تولہ۔ روغن مین نوشادر ملا کر
خوب گرم کریں۔ سرد ہونے پر کمر پر مالش کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ درد کمر
جاتا ہے گا۔

باب نمبر 41

چند مفید ورزشیں

ورزشیں مختلف جسمانی ضروریات کو پورا کرتی ہیں۔ اور اعصاب اور عضلات کو تقویت ملتی ہے۔

۱۔ ورزش کے لیے فرش پر درمی یا میٹ بچھا کر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ پاؤں ملا کر رکھیں۔ ہاتھ کو سر کی طرف لے جائیں اور بند کریں۔ اٹھ کر بیٹھ جائیں اور آگے کی جانب جا کر پاؤں کے انگوٹھے چھونے کی کوشش کریں۔ یہ ورزش روزانہ تقریباً بیس مرتبہ کریں۔

فوائد

- (۱) دوران خون کا نظام درست رہے گا۔
- (۲) کمر اور پشت کے عضلات مضبوط ہو جائیں گے۔
- (۳) رانوں اور معدے کے عضلات کو تقویت ملے گی۔
- ۲۔ پشت کے بل ہی لیٹ کر دونوں بازو پہلوؤں کے ساتھ رکھیں۔ ہتھیلیاں سیدھی فرش پر ہوں پاؤں کے درمیان گیند یا ایسی ہی کوئی چیز پکڑیں

اور پاؤں کو ۵ یا سات منٹ تک بلند کریں۔

فوائد

(۱) ٹخنے کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

(۲) پشت کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

(۳) سینے کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

۳۔ پیٹ کے بل، قالین یا فرش پر لیٹ جائیں۔ ہاتھ سر سے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ جسم کو بچوں اور ہتھیلیوں کے ذریعے اوپر اٹھانے کی تقریباً دس مرتبہ کوشش کریں

فوائد

(۱) معدے کے عضلات کو طاقت ملے گی۔

(۲) سینے کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

(۳) گردن اور کندھے مضبوط ہو جائیں گے۔

۴۔ ایک ہی جگہ کھڑے ہو کر جاگنگ کریں۔ اور روزانہ زیادہ دیر اور تیزی سے جاگنگ کرنے کی کوشش کریں۔

فوائد

(۱) ٹانگوں کے عضلات مضبوط ہونا گئے۔

(۲) گھٹنوں کے جوڑ درست رہیں گے۔

(۳) کمر کو تقویت ملے گی۔

۵۔ سیدھے کھڑے رہیں۔ پاؤں کے درمیان تین انچ تک فاصلہ رکھیں۔ دونوں ہاتھ انگوٹھوں کے ذریعے منسلک کر کے سر سے بلند کریں۔ ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے۔ دونوں پیروں کو دائیں۔ بائیں باری باری چھوئیں۔ تقریباً دس یا پندرہ مرتبہ یہ ورزش کریں۔

فوائد

(۱) معدہ کے عضلات مضبوط ہوں گے پیٹ درست رہے گا۔

(۲) پیروں اور پنڈلیوں کے عضلات مضبوط ہو جائیں گے۔

(۳) پشت یعنی کمر کے عضلات بھی مضبوط ہو جائیں گے۔

باب 42

فطرت اور صحت

مناظر فطرت دیکھنا۔ سرسبز و شاداب والوں میں گھومنا۔ دریاؤں اور نہروں کے کنارے سیر و تفریح کرنا بھی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ جو لوگ شہر کی گھٹی گھٹی اور بوجھل فضا میں رہتے ہیں۔ ان کی جسمانی صحت دیہات کی کھلی فضا میں رہنے والوں سے بہتر نہیں ہوتی۔

یہ بات تحقیق شدہ ہے کہ جن لوگوں کو مناظر فطرت دیکھنے کا زیادہ موقع ملتا ہے۔ وہ لوگ تنگی دیواروں میں مقید رہنے والوں سے کہیں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر راجو جو فلکاس میں پروفیسر تھے۔ ان کا کہنا ہے کہ فطری مناظر 'ندیوں کی سنگٹاٹ چشموں کا جلت رنگ' کو ہمارے دل و فطرتی اور وسیع سبزہ زار صحت کے لیے نہایت مفید ہیں۔ اور ان سے انسان کے انگ انگ سے خوشی پھوٹتی ہے۔ اور اس کا ذہن تروتازہ ہو جاتا ہے۔

155

صاف ستھرا ماحول اور خالص غذائیں بھی انسان کی صحت میں اہم
کردار ادا کرتی ہے۔ تازہ پانی پینا اور نیم گرم شفاف پانی سے غسل کرنا بھی
عضلات اور پٹھوں کے لیے باعث تقویت ہوتا ہے۔

باب نمبر 43

پاؤں کا درد اور درد کمر

انسان کو تمام دن پاؤں سے کام لینا پڑتا ہے اور اوپر اوپر جانے کے لیے وہ پاؤں ہی استعمال کرتا ہے۔ اندازہ ہے کہ ایک عورت اوسطاً ایک دن میں دس ہزار کے لگ بھگ قدم اٹھاتی ہے۔ جب پاؤں میں تکلیف شروع ہوتی ہے تو وہ صرف پاؤں تک محدود نہیں رہتی۔ بلکہ وہ ٹخنوں اور گھٹنوں کو متاثر کرتی ہوئی ریزہ کی ہڈی تک جا پہنچتی ہے۔ اور انسان کو کمر کے درد میں مبتلا کر دیتی ہے۔

پاؤں میں درد کیوں ہوتا ہے اور اس کی بنیادی وجوہات کیا ہیں۔
در اصل پاؤں میں عام طور پر درج ذیل وجوہات کے باعث درد ہوتا ہے۔

- (۱) تنگ جوتوں کا استعمال
- (۲) اونچی ایڑھی والے جوتوں کا استعمال
- (۳) چھلانگیں لگانا
- (۴) بہت زیادہ چلنا

تنگ جوتے نہ صرف یہ کہ پاؤں کو تکلیف دیتے ہیں بلکہ وہ پاؤں کی انگلیوں کی شکل و صورت ہی تبدیل کر کے رکھ دیتے ہیں اور یہ تیزی مڑی انگلیاں ہر وقت تنگ کرتی رہتی ہیں۔ یہ درد انسان کے نشست و برخاست کے انداز ہی کو بدل کر رکھ دیتا ہے۔ اور نشست و برخاست کا غلط انداز مزید کئی تکلیف اور خرابیوں کا باعث بن جاتا ہے۔ یاد رکھیں پاؤں بھی بڑھتے رہتے ہیں۔ اس لیے ہر مرتبہ جو تا خریدتے ہوئے اسے نمبر کے ذریعے نہیں بلکہ پاؤں میں ڈال کر چیک کر لیں۔ اور ایسا جوتا لیں جو آرام دہ ہو۔

خواتین میں لوچی ایزمی والے جوتے ایک فیشن بنے جا رہے ہیں۔ بلکہ دنیا کی مشہور ماڈل ٹوی نے تیس سینٹی میٹر کی ہیل والے جوتے پن کر ایک عالمی ریکارڈ قائم کر دیا۔ مگر یاد رکھیں لوچی یا پنل ہیل میں جسم کا جھکاؤ آگے کی جانب ہوتا ہے۔ اور اس طرح وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ نہ صرف پاؤں بلکہ پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔ لہذا جہاں تک ہو سکے لوچی ایزمی والے اور خراب شپ والے جوتوں سے پرہیز کریں۔

خواہ مخواہ چھلانگیں مت لگائیں۔ کیونکہ چھلانگیں لگانے سے پاؤں کا سوٹ پیڑ پریس ہو جاتا ہے اور اس کے بعد اس میں جھکاہر داشت کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے فوم مسلسل استعمال سے سکڑ

جاتا ہے۔

مسلسل چلنے رہنے سے پاؤں میں تکلیف ہو جاتی ہے زیادہ چلنے سے احتیاط کریں اور پاؤں کی دیکھ بھال کریں اور درج ذیل تدبیر اختیار کریں۔

(۱) پاؤں تکلیف کا شکار ہو اور ٹھنڈک سے درد ہو تو پاٹ واٹر کی بوتل سے پیس منٹ تک سکاٹی کریں۔

(۲) پاؤں میں جلن کے ساتھ درد ہو تو برف کی تھیلی کافی دیر تک رکھیں۔

(۳) پاؤں کے چھالوں پر مرہم لگائیں۔

(۴) گاہے گاہے پیروں کا مساج کریں۔ اور انہیں تیل وغیرہ سے تر کریں۔

(۵) نامناسب جوتوں کا استعمال ترک کر دیں۔

(۶) تنگ جوتے سے پاؤں پر کئی مقامات پر جلد مردہ ہو کر تکلیف پہنچاتی ہے۔ درست جوتے استعمال کریں اور لگا تار مالش کریں۔

(۷) جوتوں کے اندر عمدہ قسم کے انسول رکھوائیں

(۸) تکلیف کی صورت میں ہیل کپ جوتے کے ساتھ لگوائیں جو

جھکوں کو برداشت کر سکتے ہیں۔

(۹) حمل کی حالت میں ننگ جوئے اور نامناسب جوئے قطعاً استعمال نہ

کریں اس کے بدترین اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

(۱۰) جراثیم صاف اور دھلی ہوئی پینیں۔

عبادت اور صحت

دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی مذہب کا پیروکار ہوتا ہے۔ اور خدائے واحد پر یقین رکھتا ہے اور اپنی ذات کے اظہار کے لیے اللہ کی عبادت بھی کرتا ہے۔ عبادت جہاں اس کے لیے سکون و طمانیت کا باعث ہوتی ہے۔ وہیں صحت کے لیے سعادت ہوتی ہے۔ جدید ترین تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ اس دنیا کو عارضی سمجھتے ہیں۔ مذہبی احکامات کی پابندی کرتے ہیں۔ تکالیف میں صبر اور آرام میں شکر کرتے ہیں۔ ان کی صحت نہایت عمدہ ہوتی ہے۔

ہارڈ یونیورسٹی کے ہارٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہربرٹ جنسن نے مختلف تجربات و شواہد کی روشنی میں ثابت کیا ہے کہ عبادت سے انسان کو نہ صرف روحانی سکون ملتا ہے بلکہ اس کا تناؤ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ جو شخص اپنی توجہ مسلسل اللہ کی طرف رکھتا ہے اور ذکر الہی میں مشغول رہتا ہے۔ پریشانیاں اس کے نزدیک نہیں آتیں اور وہ اپنے اندر ایک عجیب طرح کی روحانی قوت

محسوس کرتا ہے۔

ہر مذہب کا ماننے والا اپنے مذہب سے آسودگی اور طمانیت حاصل کرتا ہے۔ مسلمان پانچ وقت نماز ادا کرتے ہیں۔ نماز کی ادائیگی کے دوران سجدہ رکوع، قیام، قعدہ وغیرہ مختلف انداز ہوتے ہیں۔ جو ایک ایسی ورزش ہے۔ جس کے بے شمار فوائد ہیں کہ اگر ان فوائد کا علم غیر مسلموں کو بھی ہو جائے تو وہ اپنے مذہبی عقائد سے قطع نظر اس عبادت کو اپنی صحت و تندرستی کے لیے فی الفور اختیار کر لیں۔

اندر تشکر سے انسان کا ذہن سبک ہو جاتا ہے۔ اور اسے مختلف آلام سے نجات مل جاتی ہے اور وہ زندگی کے اچھے برے واقعات میں صابر و شاکر رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے حادثات اسے جسمانی یا روحانی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

رکوع و سجود میں جسم کی حرکات نہ صرف تمام عضلات جوڑوں وغیرہ کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے بلکہ یہ ریزہ کی ہڈی کے لیے بھی ایک عمدہ ترین ورزش ہے۔

روزہ رکھنا بھی صحت کے لیے مفید ہے اور بے شمار سائنسدان گاہے گاہے فاقے کی افادیت پر زور دیتے ہیں۔ اسی طرح ماسک حج ادا کرنا جہاں

162

ایک مذہب کو افریقہ ہے۔ وہیں سفر اور ماحول کی تبدیلی سے صحت پر غوثگوار
اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

باب 45

جوڑوں کا در و اور غذا

ویسی جڑی بوٹیاں مختلف سبزیاں، ساگ اور پھل بھی صحت کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ مگر اب جدید سائنسی دور میں خالص اشیاء کا حصول مشکل سے مشکل تر ہو جا رہا ہے۔ اور کھادوں کے استعمال نے غذائی اجناس کو بری طرح متاثر کیا ہے تاہم کوشش کرنی چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو خالص غذا استعمال کی جائے۔ اور گوشت کا استعمال اگر ختم نہیں کیا جاسکتا تو اسے کم کر دیا جائے۔ اور گوشت ریشتہ دار استعمال کیا جائے۔ جو کسی حد تک صحت کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اور چند ایک جسمانی ضروریات کو پورا کرتا ہے

لہٰذا اور دیگر سبزیاں جسم میں غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ مختلف صلابتوں سے بھی چھاتی ہیں۔

اور ک طبی نقطہ نظر سے صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اور ہمارے لوگ ایک عرصے سے درد کے علاج کے لیے اور اندرونی چوڑوں کے لیے سنڈکا استعمال کرتے ہیں۔ جو اور ک کی خشک صورت ہوتی ہے۔

اورک ایک ایسی حیرت انگیز چیز ہے جس کے استعمال سے جوڑوں کا درد عائب ہو جاتا ہے۔ لہذا زخم نہایت سرعت سے بھر جاتے ہیں۔ اورک حتیٰ اور ہانسنے کے لیے بھی ایک سر کا درجہ رکھتی ہے۔

اورک دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں پائی جاتی ہے۔ جن میں افریقہ کے علاقے اور پاکستان، بھارت وغیرہ شامل ہیں۔ مگر دنیا کی بہترین اورک چین میں پیدا ہوتی ہے۔ اس چینی اورک سے ڈنمارک میں ماہرین میں آر تھرائسٹس کے مریضوں کو شدید درد سے نجات دلانے کے لیے گولیاں تیار کی ہیں۔ اورک کی یہ گولیاں زچس کہلاتی ہیں۔

اورک کے ان گنت فوائد ہیں لہذا آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے کھانوں میں اور خصوصاً ہر ہڈیا میں اورک ضرور استعمال کریں۔

جوڑوں اور رتج کے درد سے نجات کے لیے ایک

مغرب نسخہ

رتج کا درد متحرک ہوتا ہے اور ناگوں یا جسم کے مختلف حصوں میں ہوتا ہے۔ جبکہ جوڑوں کا درد مستقل ہوتا ہے اور یہ درد گھٹنوں، شینوں اور کمر میں ہو سکتا ہے۔ درج ذیل نسخہ کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

اشیاء

دودھ ا کلو

اور کبار یک کتری ہوئی ۲۵۰ گرام

دودھ میں اور ک کس کر کے اس کو بکلی آج پر رکھ دیں۔ حتی کہ یہ ایک کبیر کی شکل اختیار کر لے۔ اسے اتار کر رکھ لیں۔ اور فریق وغیرہ میں محفوظ کر دیں۔ صبح و شام دو دو چمچ کھائیں۔ یہ کبیر نہایت کڑوی ہوتی ہے۔ اس میں اگر چینی ڈالنا چاہیں تو ڈال سکتے ہیں مگر اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اس کبیر کی مکمل خوراک استعمال کرتے ہی آپ کے جوڑوں کا درد یوں غائب ہو جائے گا۔ جیسے کبھی تھا ہی نہیں۔

دیگر غذا اور اس کے فوائد

گاجر: پٹاکروٹین سے بھرپور ہوتی ہے جو جلد اور میو کس سمسیریں کے لیے مفید ہے۔

بارنگی: وٹامن سی کی حامل ہوتی ہے اور انقبض سے چاتی ہے
بج اور مغز: وٹامن ای رکھتے ہیں خون کے سفید خلیات کے لئے نہایت مفید ہے۔

چھان والی روٹی: اس میں وٹامن بی سکس ہوتا ہے جو تھائیرائیڈ گھٹنا اور تلی کے لیے مفید ہے۔

کچلی 'مچھلی' انڈے: ان میں وٹامن بی ایون پایا جاتا ہے۔

سبز چنے: ان میں فولک ایسڈ ہوتا ہے جو صحت کے لیے مفید ہے۔

چکنی 'مچھلی': اس میں Selenium ہوتا ہے جو خون کے سفید خلیات میں اضافہ کرتا ہے۔ بعض 'مچھلیوں' میں Fatty Acid ہوتا ہے جو اچھے روک تھام میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

سی فوڈ اور جھینگا: ان میں زنک پایا جاتا ہے جو زہریلے اور نقصان پہنچانے والے مادوں کو ختم کرتا ہے۔

چاکلیٹ: اس میں آئرن پایا جاتا ہے۔ جبکہ 'مچھلی' چپاتی اور سبزیوں میں کیلشیم ہوتی ہے جو میجیشیم کے ساتھ مل کر انسان کے جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

فولاد: یہ گوشت 'انڈے کی زردی' شیل فش کے علاوہ سبزیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ بخیر کا استعمال بھی کریں۔ اور گوشت کی جائے زیادہ سے زیادہ 'مچھلی' کھائیں اس سے کولیسٹرول کی مقدار نہیں بڑھتی۔

باب نمبر 46

کمر درد اور آپ کارویہ

جب آپ کمر درد کا شکار ہو جاتے ہیں تو آپ کارویہ اور طریقہ بھی اس پر کافی حد تک اثر انداز ہوتا ہے۔ کیونکہ غلط علاج سے آپ اس تکلیف میں اضافے کا باعث بن سکتے ہیں۔ مگر کمر کو تقویت یا آرام نہیں پہنچا سکتے۔

کمر درد ایک معمولی درد یا بیماری کا نام نہیں ہے بلکہ یہ درد بھی اتنا ہی مہلک ثابت ہو سکتا ہے جس طرح دوسری بیماریوں اور کمر درد بعض اوقات انسان کو مفلوج کرنے کا باعث بن جاتا ہے۔

لیکن اب ہوتا اکثر ایسا ہے کہ لوگ اپنا علاج خود کرنے کے چکر میں پڑ جاتے ہیں اور بہت کم حضرات و خواتین ہوتے ہیں جو معالجین سے رابطہ کرتے ہیں۔

اور وہ علاج جو ازار اور شفقت خود ہی کرتے ہیں زیادہ تر تعویذ و دعاگوں اور ٹوٹے ٹوٹے پتھروں پر مشتمل ہوتا ہے۔ کئی خواتین کمر درد سے چھڑکے لیے اپنی کلانیوں مختلف دھاتوں کے کنگنوں سے آراستہ کر لیتی ہیں۔ اسی طرح مرد

حضرات بھی بازو بندہ لور کڑے وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔

کچھ لوگ کمر کے ساتھ کوڑھی باندھے پھرتے ہیں تو کچھ جیب میں آلو ڈال لیتے ہیں۔ حتیٰ کہ ایک تاجر اس درد سے نجات کے لیے کچھوے پر سوار کیا کرتا تھا۔

کچھ خواتین اس درد سے افاقے کے لیے اپنی کمر کے ساتھ گلابی رنگ کا رتن باندھ لیتی ہیں۔ کچھ افراد کے متعلق سنا گیا ہے کہ وہ اپنی جڑوں میں سلفر (گندھک) رکھتے ہیں تاکہ اس درد کا خاتمہ ہو سکے۔

ایسے واقعات بھی سننے آئے ہیں کہ اس مرض میں جٹا مریض کسی جھوٹے دوا کو جلا کر ٹوکری اوپر لٹا دیتے ہیں اور اس پر آکڑوں بیٹھ جاتے ہیں۔ اور اس زحر پیلے کیڑے کا دھواں کمر درد کے لیے مفید خیال کرتے ہیں۔

جبکہ دیہات میں اکثر ایسے مریضوں کا علاج لالت کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ شاید ان کے پیش نظریہ مقولہ ہو کہ لالتوں کے بھوت باتوں سے نہیں مانتے۔ لہذا کوئی خاتون یا مرد کمر درد کے شکار شخص یا عورت کی کمر پر انڈا توڑنے کے مطابق ٹانگ رنید کرتا ہے اور مریض کچھ نذر دنیا دے کر شکر یہ ادا کر کے چلا جاتا ہے۔

برطانیہ میں ایک آبادی کو سیکے میں ایک سنگلاخ چٹان میں ایک سوراخ ہے جہاں بے کمر درد کا شکار اس انداز سے گزرتا ہے کہ اس کے جسم کو کوئی حصہ دیواروں سے مس نہ ہو۔ یہ عمل کرنے کے بعد کمر درد سے نجات مل جاتی ہے۔ وہاں کے مقامی لوگوں کا عقیدہ ہے کہ یہ درد دراصل شیطان کی کارستانی ہے۔ اور شیطان اس سوراخ سے نہیں گزر سکتا۔

لہذا جو شخص اس سوراخ سے کامیابی کے ساتھ گزر جاتا ہے وہ شیطان کے اثر سے آزاد ہو کر درد کمر سے نجات پالیتا ہے۔

جرمنی میں اس مرض کے علاج کے لیے ہام برگ کے ایک چرچ سینٹ مائیکل کا رخ کیا جاتا ہے۔ جہاں ہشپ اونٹ کا حمار ہے۔ یہاں کمر درد کے مریض کو ہشپ کے حمار میں ایک تنگ مقام سے گزارا جاتا ہے۔ کیونکہ ہشپ نے بارہویں صدی میں اپنے انتقال سے قبل یہ پرزور صحت کی تھی کہ اس کا تابوت خیدہ بنایا جائے جس کے نیچے گزرا جاسکے تاکہ اس کے مریض یہاں سے گزر کر صحت حاصل کر سکیں۔ اور اس کا بعد از مرگ بھی اپنے مریضوں سے رابطہ استوار ہے۔

آج کل اس درد کے سائنسی اسباب اور وجوہات دریافت کر لی گئی ہیں۔ اس لیے اب انسان کو بھی چاہیے کہ وہ لوہام پرستی کے گورکھ دھند سے

سے نکل آئے۔

اب تک کرورد کی بے شمار وجوہات دریافت ہو چکی ہیں۔ جن میں عام طور پر پٹھوں کا کھنچاؤ وغیرہ شامل ہے۔ پٹھوں کے کھنچاؤ کا مقام کمر ہوتی ہے۔ یا بعض اوقات سر درد بھی کرورد کا باعث بن جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ خواتین کو گھریلو کام کاج اور بچن ورک کے دوران بار بار جھکنا پڑتا ہے۔ اس سے ان کی رگیں تھکاؤ کا شکار ہو جاتی ہیں اور یہ بھی کرورد کی ایک وجہ بن جاتی ہے۔

اسی طرح ریڑھ کی ہڈی کا غیر متوازن ہونا یا اس کی ساخت کا خراب ہونا بھی درد کمر کی ایک ہم وجہ ہوتی ہے اور اس پر اٹھنے بیٹھنے اور لیٹنے کے غلط انداز بھی کافی حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔

۱۹۳۴ء میں کرورد کے دو ماہر آر تھوپینڈک سرجنوں نے اپنے تجربات سے ظاہر کیا کہ کمر کا درد دراصل مروں کے درمیان قروصوں یا چپٹیوں کے سرکنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حالانکہ ایسا ہرگز نہیں ہے کیونکہ ان قروصوں کا سرک جانا ایک معمول کی بات ہے اور ان کے سرکنے سے تھوڑی بہت بے چینی یا اضطرابی کیفیت تو ہو سکتی ہے مگر شدید درد ہرگز نہیں ہوتا۔ اس لیے ہم اس بات کو مکمل طور پر قبول نہیں کر سکتے۔

تاہم یہ ضرور ہے کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مردوں کی ساخت یا جسامت میں تبدیلیاں واقع ہوتی رہتی ہیں اور مردے سوجن کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے جوڑ سوج جاتے ہیں یا بعض اوقات کمزور مردوں کی نشوونما متاثر ہونے سے بھی شروع ہو جاتا ہے اس میں مردوں کی ہڈیاں ٹوٹتی ہو جاتی ہیں اور جھین کے احساس کے ساتھ تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ یہ تکلیف عام طور پر تیس سے ساٹھ سال کے دوران شروع ہوتی ہے اور یہ بھی ناقابل علاج نہیں ہے اس لیے گھبرانے اور مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔

انسان اپنی زندگی میں حادثات کا شکار بھی ہو جاتا ہے اور اسے ریڑھ کی ہڈی پر ضرب یا چوٹ لگ جاتی ہے۔ جو بسا اوقات درد کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔

کمر کا درد کوئی نیا مرض نہیں ہے بلکہ آج سے ہزاروں برس قبل بھی لوگ اس مرض میں گرفتار ہو جاتے تھے۔ اس ضمن میں ایک پانچ ہزار سال قدیم تحریر ابراہام مصر سے دریافت ہوئی ہے جو ایک سنگی پلٹ پر ہے۔ یہ تحریر امونپ جو فرعون مصر کا ذاتی معالج طبیب اور ماہر تعمیرات تھا نے کندہ کردائی تھی۔ اس پر جو نسخہ درج ہے اس پر صرف یہ تحریر پائی جاسکتی ہے۔

”تمہیں چاہیے کہ اسے پشت کے بل چٹ لٹا دو“

اس کا مطلب ہے کہ یہ تحریر ان کارکنوں کے لیے تھی جو اہرامِ معبر کی تعمیر کے دوران سخت مشقت سے کمر در دکا شکار ہو جاتے تھے۔ اور شیائیکا اور کمر درد اس وقت بھی ایک مسئلہ تھا۔

کمر درد کے مریض کو یہ ہدایات تو ہم اکثر دیتے ہیں کہ آپ جھکیں مت زیادہ بوجھ نہ اٹھائیں اور ناہموار راستے پر نہ چلیں لیکن ان ہدایات پر عمل پیرا ہونے سے مریض کی سرگرمیاں محدود ہو کر رہ جاتی ہیں اور بہت سی دل خوش کن حرکات اور رنگینیوں سے محرومی اس کا مقدر بن کر رہ جاتی ہے۔ یہاں ایک لطیف یاد آگیا کہ ایک آدمی نے ایک دکاندار سے ایک چھتری خریدی اور اس سے پوچھا کیا یہ کچھ عرصہ چلے گی بھی یا جلد ہی خراب ہو جائے گی؟ دکاندار نے جواب دیا اگر تم نے اسے پادشہ اور دھوپ سے محفوظ رکھا تو ساری عمر خراب نہیں ہوگی۔

’یہی طرح کی پابندیاں ہم ایک انسان پر عائد کر کے اس کو عضوِ معطل بنا دیتے ہیں رکھ سکتے۔ احتیاط ضروری ہے اور علاج سے پرہیز یقیناً بہتر ہے۔ ہمارا اپنی ہنگامہ خیز زندگی کو ج کر روکھی پیمانی زندگی گزارنا بھی کوئی اچھی اور خوشگوار بات نہیں ہے۔

173.

لہذا آپ جب بھی کر درد میں مبتلا ہوں۔ اسے اپنی جان کا روگ نہ
منا لیں اور نہ تو خود ہی سے اپنا علاج شروع کر دیں اور نہ نیم حکیموں ہی کے ہتھ
چڑھ کر دولت اور صحت سے ہاتھ دھوئیں بلکہ اس کے لیے کسی عام ڈاکٹر سے
نہیں بلکہ خصوصی ماہر سے سے رابطہ کریں۔

کمر درد کے نیچے انجکشن، سر جری، ہاتھوں، آگو، پتھر اور لودیات کے
طریقے استعمال ہوتے ہیں اس کے علاوہ ہلکی رقی رو سے بھی اس کا علاج ہوتا
ہے۔ اور کوریٹ بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

جبکہ روایتی طور پر رائی کے پیک، مسندری، خوراک، گرین لینڈ
مخصوص، ٹیبل، میو، کاک ٹیل، پٹا، ٹوم، سبز چائے، میلاڈو، ٹابام، چینی، گرہ اور شہ
کھینوں کے ڈنک سے بھی کمر کا علاج کیا جاتا ہے۔

باب 47

بھاری بھر کم بدن اور درد کمر

یہاں ہمارا موضوع صدف درد کمر ہے اور اس بات سے قطع نظر کہ موٹپا ایک بیماری ہے یا نہیں۔ ہم یہاں درد کمر اور موٹاپے کے تعلق پر بحث کریں گے۔

آج سائنسی سولیات نے ہمیں پر آشفتہ زندگی کا عادی بنادیا ہے اور ہم بہت سی فطری درزشوں سے بھی محروم ہو گئے ہیں۔

وسائل کی فراوانی، سہل پسندی اور مسلسل کھاتے رہنے سے بے شمار لوگ مائل بہ فریبی ہو چکے ہیں۔ اور جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے ان کی کمر پر گوشت ہو جاتی ہے ٹھوڑی کا گوشت لٹک جاتا ہے اور بھاری بھر کم کو لمبے بہت سی حرکات کا دشوار بنا دیتے ہیں۔

جب چربی کی تھوں میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے تو سانس پھولنے اور بد ہضمی کی بیماریاں تو لگتی ہی ہیں کمر بھی اس مسلسل بوجھ تلے دب کر اف کرنے لگتی ہے۔ اور جب مسلسل بڑھتے ہوئے بوجھ کا تدارک نہیں

کیا جاتا تو بالآخر ایک دن کمر ہار مان لیتی ہے اور چلتا پھرتا انسان مہتر پر دروازہ ہو جاتا ہے۔ لہذا ہمیں اپنے بڑھتے ہوئے وزن کے متعلق خبردار رہنا چاہیے۔ دراصل عمر کے مطابق اور جسامت کے مطابق انسان کا وزن ایک خاص حد تک ہی مناسب رہتا ہے۔

ماہرین کی تحقیقات کے مطابق اگر خالی پیٹ ہی بڑھ جائے اور اس کا وزن اگر صرف ایک ہی پونڈ بڑھ جائے تو کمر پر یہ دباؤ دس پونڈ بڑھتا ہے۔

اگر آپ یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آپ کی جسامت میں غیر معمولی تبدیلیاں آچکی ہیں یا نہیں۔ اور آپ کا پیٹ بڑھ تو نہیں گیا۔ تو اس کے لیے آپ عریاں ہو کر قد آدم آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور اپنے کولہوں پیٹ اور چھاتی کا غور مشاہدہ کریں۔ آئینہ آپ کو خود ہی بتا دے گا کہ آپ کا جسم سڈول ہے یا بے وضع طور پر بڑھ یا لنگ چکا ہے۔ اگر آپ کو علم ہو جائے کہ آپ کا وزن بڑھتا جا رہا ہے تو پھر احتیاطی تدابیر کرنا اور اس مسئلے پر فوری توجہ دینا آپ کا فرض ہے۔

اسی طرح آپ اپنی جلد کو چنگی سے پکڑ کر اس کی موٹائی کا اندازہ کریں اور اگر یہ موٹائی زیادہ ہو تو پھر آپ مائل بہ فریبی ہیں۔ یاد رکھیے خواتین کی جلد اور مردوں کی جلد کی موٹائی میں فرق ہوتا ہے۔

خواتین کی جلد کی موٹائی ان کے اپنے انگوٹھے کے برابر اور مرد حضرات کی جلد کی موٹائی ان کی چھٹلیا کے برابر ہوتی ہے۔

جب آپ کو علم ہو جائے کہ آپ کا بدن موٹاپے کی طرف مائل ہے اور آپ کے بدن میں زائد چربی بڑھ کر نہ صرف آپ کی ریڑھ کی ہڈی بلکہ خوبصورتی کو بھی متاثر کر رہی ہے تو پھر آپ کو چاہیے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں جس میں حرارے کم ہوں۔ اور اپنے آپ کو فٹ کرنے کے لیے ورزش پر توجہ دیں اور کالی پوستی کو فی الفور خیر یاد کہہ دیں۔

دیکھا گیا ہے کہ وہ خواتین جو گھر ہی میں رہتی ہیں۔ ان میں سے اکثر ایسی ہیں جو زیادہ تر وقت صوفے یا بیڈ پہ لیٹی رہتی ہیں۔ نتیجے کے طور پہ نہ صرف ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ بلکہ مسلسل سستی اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے ان کے کولے نامناسب حد تک بھاری ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ روزانہ صحت کے اصولوں کے مطابق صرف نصف گھنٹہ اضافی چل قدمی کریں تو سالانہ ۱۲ پونڈ کے زائد وزن سے بچ سکتے ہیں۔

بغض میں اگر چند بار پیرا کی کی جائے تو اس سے سالانہ چودہ پونڈ زائد وزن سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

پھر اگر آپ ورزش کو اپنا میں کے نوٹہ صرف یہ کہ آپ کے
پٹھے اور عضلات مضبوط ہوں گے بلکہ آپ کا بدن بھی سڈول اور چست رہے
گا اور سب سے بڑی بات یہ کہ آپ کو کمر درد کا کوئی ڈر نہیں ہوگا۔

باب 43

کمر درد اور عضلات شکم

شاید آپ کو یہ بات حیرت انگیز محسوس ہو کہ کمر درد کا تعلق پیٹ کے پٹوں سے بھی ہوتا ہے۔ اور ان کی کمزوری بھی ریزھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اور پیٹ ہمارے جسم کا وہ پس ماندہ اور محروم حصہ ہے جسے سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے۔ تاہم اگر احتیاط کی جائے تو پیٹ کے عضلات کو مضبوط بنا جاسکتا ہے۔

آپ نے شاید ہی کبھی محسوس کیا ہو کہ جب آپ وزن اٹھاتے ہیں تو پیٹ اس دوران کمر اور خصوصاً ریزھ کی ہڈی کو سپورٹ کرتا ہے اور اس کے پٹوں کی معاونت سے وزن اٹھانا آسان ہو جاتا ہے۔

پرانے زمانے میں خوبصورت نظر آنے کے لیے مختلف ورزشیں اور تدابیر اختیار کی جاتی تھیں۔ اور خاص خواتین تو پیٹ کو اپنی خوبصورتی کے لیے نہایت اہم تصور کرتی تھیں اور مناسب اور متوازن پیٹ کے لیے کئی ورزشیں کرتی تھیں۔

پیٹ کے پٹھے جو ریڑھ کی ہڈی سے بھی منسلک ہوتے ہیں۔ پیٹ کے زیادہ پھلاؤ اور ہماری اپنی سستی اور کاپلی سے زیادہ چلک کا شکار ہو کر کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور یوں پیٹ کا وہ جھ بھی ریڑھ کی ہڈی کو ہی سہارا پڑتا ہے۔

وہ خواتین جو بار بار حمل کے مراحل سے گزرتی ہیں۔ انہیں پیٹ کے عضلات کے متعلق زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ انہیں ایک چھین مدت تک مسلسل اضافی بوجھ اٹھائے رکھنا پڑتا ہے۔ ایسی خواتین کے لیے مناسب ہے کہ وہ اس دوران لچھرا پیٹ استعمال کریں۔

پھر یہی پیٹ کے عضلات ہوتے ہیں جو رحم اور بیڑہ وغیرہ کی حفاظت کرتے ہیں اور یوں یہ صرف سامنے کی جانب ہی حرکت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ لیکن سستی سے جہاں پیٹ ناہموار ہو جاتا ہے وہیں اس کا وزن پشت پر کپڑے پٹن کا باعث بھی بن جاتا ہے۔

جب آپ کہیں بیٹھے ہوں یا کھڑے ہوں تو ضروری ہے کہ آپ بچہ گھرے گھرے سانس لے کر پیٹ اور ناف کو پیچھے کی جانب کھینچیں یہ ایک بہترین ورزش ہے۔

پیٹ کی موزونیت اور خوبصورتی کے لیے چند ورزشیں دی جا رہی ہیں امید ہے یہ آپ کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

نمبر ۱:

قالین پر سیدھے دراز ہو جائیں اور اپنے ہاتھ اور پاؤں کو نصف دائرے میں آگے پیچھے حرکت دیں۔

جس طرح ایک ملاح اپنی کشتی کو آگے بڑھانے کے لیے چوڑوں پر زور لگاتا ہے اور ٹانگوں کو بھی پیچھے سکیڑتا ہے آپ بھی بالکل یہی حرکت اختیار کریں اور اس دوران پاؤں چھوڑنے کی کوشش بھی کریں۔ یہ عمل کافی دیر تک کریں حتیٰ کہ آپ کے پیٹ کے عضلات میں اٹھن یا ہلکا ہلکا درد محسوس ہونے لگے۔

نمبر ۲

قرش پہ بیٹھ جائیں اور اپنی ٹانگیں آگے کے جانب پھیلا لیں۔ پاؤں ملا کر رکھیں دونوں بازو گردن پہ رکھیں اور دائیں بائیں جھک کر کہنی سے گھٹنے چھوڑنے کی کوشش کریں۔ یہ ورزش دس سے پندرہ مرتبہ کریں۔

اس ورزش سے پیٹ کے نچلے ٹھٹھے اور عضلات تقویت حاصل کر کے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور یہی ٹھٹھے ہیں جو کمر کی تمام حرکات میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

اگر آپ کمر درد سے چاؤ کرنا چاہتے ہیں تو اپنے پیٹ پر خصوصی

توجہ دیں۔ اور جو نمی آپ کا پیٹ بے ہنگم ہونے لگے۔ اسے فوراً درست کرنے کی طرف توجہ دیں کیونکہ یہ نہ صرف آپ کی خوبصورتی اور کشش میں اضافہ کرتا ہے۔ بلکہ یہ جسم کے بنیادی ستون یعنی ریڑھ کی ہڈی کے لیے بھی ضروری ہے۔

اگر پیٹ کے عضلات اور پٹے طاقتور اور خاطر خواہ حد تک مضبوط ہوں گے تو وزن وغیرہ اٹھاتے ہوئے ہماری کمر کو نقصان پہنچنے کا قطعاً احتمال نہیں ہوگا۔

باب 49

کمر کے پٹھے

ریڑھ کی ہڈی کا مرکز کمر ہوتی ہے اس لیے یہی وہ مقام ہے جو جسم میں مرکزی حیثیت کا حامل ہے۔

ہم روزانہ جب چھوٹے چھوٹے کام کرتے ہیں تو ہر مرتبہ ان حرکات میں کمر کسی نہ کسی طرح سے ضرور حصہ لیتی ہے اور اس کا استعمال اس قدر زیادہ ہے کہ اس کے کسی بھی وقت متاثر ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

کمر کے اندر قدرت نے سخت ریشوں کی ایک حفاظتی ہیلت بنا رکھی ہے جو نو سو کلو گرام تک کے دباؤ یا وزن کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ یہ ہیلت تینوں طرف مشتمل ہوتی ہے۔ جو پیچھے کی جانب پیڑوں کی محراب سے منسلک ہوتی ہے۔ یہ ریشے یہاں سے باہر کی جانب تین پٹھوں سے منسلک ہوتے ہیں اور اس سے کمر میں چمک بھی پیدا ہوتی ہے۔ ورزش کی جائے تو یہ پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور پورے بدن چاک و چمد رہتا ہے۔

ان پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے ہم کے ساتھ لٹک کر جسم کو لوپ

اٹھایا جائیے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کہنیاں کو لمبوں پر رکھ کر پوری طاقت سے اندر کی جانب دباؤ ڈالیں اس ورزش سے چھاتی بھی مضبوط ہو جاتی ہے۔

اگر آپ کمر کے پٹھوں کو مضبوط رکھیں گے تو اس سے ریڑھ کی ہڈی کی گارنٹی بڑھ جائے گی۔ لہذا آپ کو چاہیے کہ حرکات کے دوران یا وزن اٹھاتے وقت کمر کے پٹھوں پر زیادہ دباؤ ڈالیں اور ڈھیلے ڈھالے انداز سے حرکات کریں۔ تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی متاثر نہ ہو۔

چند چیدہ چیدہ ہدایات

- ۱۔ سینے اور کمر کے اندرونی غلاف اور پٹھوں کو طاقتور بنائیں۔
- ۲۔ کولہوں کے جوڑوں کی متوازن حرکت کے لیے ورزش باقاعدگی سے کریں۔
- ۳۔ پیٹ کے پٹھوں اور عضلات کو مضبوط بنائیں۔
- ۴۔ اپنے بدن کے ان حصوں کو پھیلائیں جو آپ کی کمر کے کھوکھلے پن کا باعث ہیں۔
- ۵۔ سیدھے کھڑے ہونے اور ہموار اور سیدھے انداز سے چلنے کی کوشش کریں۔

- ۶۔ سر اور گردن کو بھکائے رکھنے کی عادت ترک کر دیں۔
- ۷۔ اپنے جسم کے بھاری بھر کم حصوں کو متوازن رکھنے کی کوشش کریں۔
- ۸۔ اپنے انداز نشست و برخاست پر نظر ثانی کریں۔
- ۹۔ زیادہ دیر کھڑے نہ رہیں بلکہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں کیونکہ غلط انداز سے کھڑے رہنا بھی کمر کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔
- ۱۰۔ زیادہ سے زیادہ متحرک رہیں تاکہ رہنے سے کمر کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور جب بھی کھڑے رہنا ہو یونہی گھٹنوں تک کھڑے نہ رہیں بلکہ نہایت بے تکلفی سے بیٹھ جائیں۔ یہ آپ صحت کے لیے مفید ہے۔
- ۱۱۔ ناگوں کی تامل واری دور کرنے کے لیے عمل اور پوری کوشش نہ کریں
- ۱۲۔ ایڑھی موٹی کر کے جوتا پنیں آرام ہو تو جاری رکھیں ورنہ اسے ترک کر دیں۔
- ۱۳۔ بیٹھنے کے لیے سخت کرسی استعمال کریں
- ۱۴۔ کرسی یا سیٹ آگے اور پیچھے دونوں اطراف سے تھوڑی سی ڈھلوان ہونی چاہیے تاکہ گھٹنوں کی پٹھیں متاثر نہ ہوں۔

۱۵۔ کرسی کی اونچائی آپ کے ٹخنوں کے برابر یا انہوں کی لمبائی سے کم ہونی چاہیے۔

۱۶۔ کرسی ایسی ہو جو کمر کو سارا دے اور پشت پر معمولی ڈھلوان ہو تاکہ سارے جسم پر آگے کی جانب نہ رہے۔

۱۷۔ مسلسل بیٹھے رہنے سے اجتناب کریں اور ڈرائیونگ، نظم یا آفس ورک کے دوران تھوڑی تھوڑی دم چل قدمی کر لیں۔

۱۸۔ سونے کے لیے مناسب سر کا انتظام کریں

۱۹۔ جوتے نمائے مناسب استعمال کریں۔

۲۰۔ اپنی چال کو ہموار اور متوازن رکھیں

۲۱۔ پرسکون رہیں اور ہلکی چھلکی ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔

۲۲۔ ہڈیوں کی مانی ڈانٹوں، پتے اور خواتین کے پوشیدہ اعضا میں اٹھکھن ہو

تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کیونکہ یہ کمر درد اور شیاٹیکا کے پرانے درد کو بیدار کرنے کا سبب ہوتی ہے۔

۲۳۔ ہیڈ ریٹ کو اپنا معمول بنائیں۔

۲۴۔ گرم غسل، انفراریڈ ریپ، ہٹ واٹر باکس، وارم پیک اور الیکٹرک پیڈ

کمر درد میں آرام دیتے ہیں۔

- ۲۵۔ شدید کمر درد کے لیے مساج و قلع سکون فراہم کرتا ہے۔
- ۲۶۔ لوشن کریم یا تیل کی مالش بھی کمر درد کے لیے مفید ہوتی ہے۔
- ۲۷۔ زیادہ ادویات کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- ۲۸۔ شدید دردمں کو بچھر بھی سکون آور ثابت ہوتا ہے۔
- ۲۹۔ بعض اوقات پرانا کمر درد ہو تو کولڈ پیک یا ٹھنڈے پانی سے بھی آرام آجاتا ہے۔
- ۳۰۔ ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور جوڑوں اور ریشموں کو تقویت دینے والی غذا کیں استعمال کریں۔